ڈالڈا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن

ڈالڈا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن

ڈالڈا کی رِوایت

کوکنگ کرنے والی خواتین ہوں، مزیدار کھانوں کے دیوانے یا اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کا خیال رکھنے والے، ڈالڈا کو کون نہیں جانتا؟

ڈالڈا پاکستان کا سب سے بڑا کوکنگ آئل اور بناسپتی برانڈ ہے۔

'ڈالڈا' صرف ایک لفظ، ایک نام یا ایک برانڈ ہی نہیں بلکہ پوری تاریخ ہے جو اپنے اندر تین نسلوں کا اعتماد سمیٹے ہوئے ہے۔ آج شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا ہو جہاں ڈالڈا کی حیثیت خاندان کے فرد کی سی نہ ہو اور اس بے پایاں اعتماد کی واحد وجہ ڈالڈا کا مستحکم اور مستقل معیار ہے۔

پاکستان کے لاکھوں گھرانوں میں تقریباً ۶۰ سال سے یہ نام پورے اعتماد کے ساتھ بار بار لیا جاتا ہے کیونکہ یہ نام اعلیٰ ترین کوالٹی اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر مبنی سسٹم اور ماحول دوست فیکٹری ہونے کے تین بین الاقوامی سرٹیفکیٹس یعنی ISO9001-14001 اور OHSAS18001 حاصل کر چکا ہے۔

ڈالڈا نے جہاں زندگی کی ایک بنیادی ضرورت کو بہتر طریقے سے پورا کرنے کی ذمہ داری کو بخوبی نبھایا ہے وہیں کھانا پکانے کی مہارت اور اس کے پس منظر میں ماںتا کے رشتے کو بھی اُجاگر کیا ہے۔ ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے۔

'ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن' کے عنوان سے یہ کتاب آپ کے لئے بہترین اور مستقل معاون کے طور پر پیش خدمت ہے۔ اس کتاب کی اشاعت سے جہاں کھانا پکانے کی مہارت اور اس ضمن میں رہنمائی کا پہلو سامنے آتا ہے وہیں نسل در نسل منتقل ہوتا ہوا ماںتا کا وہ رشتہ بھی موجود ہے جو ڈالڈا پر آپ کے اعتماد کی بنیاد ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل

ڈالڈا اپنے صارفین کے لئے انٹرنیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈز کے عین مطابق بہترین کوکنگ آئل لے کر آنے والا سب سے پہلا برانڈ ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جو ڈالڈا کی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی والے پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی کوکنگ آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔

شفاف ترین ڈالڈا کوکنگ آئل کولیسٹرول اور ٹیک سے بالکل پاک ہے، جو دل کے لئے محفوظ ہے۔

غذائی فائدے

ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل:

* وٹامن اے آپ کی بینائی اور جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتا ہے۔
* وٹامن ڈی ہڈیوں میں طاقت پیدا کرتا ہے۔
* وٹامن ای جلد، بالوں اور پورے جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

اس کے علاوہ ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل مونو ان سیچوریٹس اور پولی ان سیچوریٹس بھی جسم کو ضروری فیٹی ایسڈز فراہم کرتے ہیں جو ایک صحت مند اور چاق و چوبند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔

ڈالڈا کی خاص ترین پروسیسنگ کی بدولت یہ کھانوں کو وہی شاندار اور روایتی لذت دیتا ہے جو آپ کو چاہیے۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں:

قدرتی غذائیت رکھے محفوظ...

صرف ڈالڈا کوکنگ آئل

جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

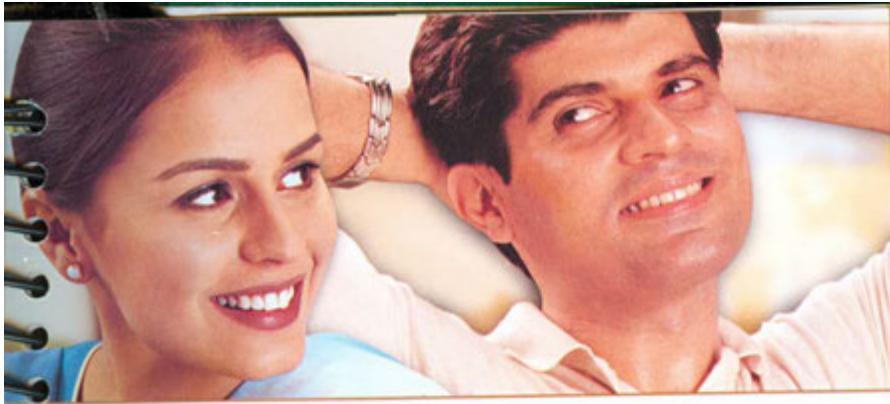
ڈالڈا VTF بناسپتی

ہر بناسپتی ڈالڈا بناسپتی نہیں ہوتا کیونکہ ڈالڈا بناسپتی **VTF** ہے۔
VTF یا Virtually Trans Fat Free ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ڈالڈا بناسپتی Trans Fat سے بالکل پاک ہے۔
Trans Fat وہ نقصان دہ فیٹ ہوتے ہیں جو ہر بناسپتی میں پچیس فیصد تک پائے جاتے ہیں اور دل اور جگر کی بیماریوں کا بہت بڑا سبب بن سکتے ہیں۔
ڈالڈا نے اپنی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، جو کسی اور بناسپتی کے پاس موجود نہیں، استعمال کرتے ہوئے اپنے بناسپتی سے ان نقصان دہ Trans Fat کو نکال دیا ہے۔
اسی وجہ سے ڈالڈا بناسپتی VTF کہلاتا ہے۔

ڈالڈا **VTF** بناسپتی یعنی پاکستان کا
صحت بخش ترین بناسپتی۔

ڈالڈا VTF بناسپتی — 1% سے کم
دوسرے بناسپتی — 20% سے زیادہ
ٹرانس فیٹس کی مقدار

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

پلانٹا کوکنگ آئل

پلانٹا کوکنگ آئل سو فیصد خالص ویجیٹیبل آئل سے تیار کیا جاتا ہے۔ پلانٹا پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جس میں تیل کی خوبیوں کے ساتھ ساتھ گھی کا مزہ ہے۔

پلانٹا کوکنگ آئل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے، کیونکہ یہ کنولا، سن فلاور اور سویابین آئل کا ملاپ ہے۔ پلانٹا کو ڈالڈا کے جدید ترین پلانٹ پر حفظان صحت کے اصولوں پر ماہرین کی زیر نگرانی تیار کیا جاتا ہے۔

غذائی فائدے

- پلانٹا کوکنگ آئل میں شامل وٹامن اے جلد کی بیماریوں، نظر کے مسائل اور خون کے جمنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔
- وٹامن ڈی بچوں کے دانت اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

تیل کی خوبیاں، گھی کا مزہ
پلانٹا کوکنگ آئل

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

معیار کی ضمانت

ڈالڈا کو اس بات پر فخر ہے کہ وہ کوکنگ آئل اور بناسپتی بنانے والا پاکستان کا واحد برانڈ ہے
جس کو معیار کے لئے Integrated Management System Certification یعنی کوالٹی کے لئے
ISO 9001-2000 فوڈ سیفٹی کے لئے ISO 22000-2005 ماحول دوستی کے لئے ISO 14001-2004
اور پیشہ ورانہ صحت وحفاظت کے لئے OHSAS 18001-1999 کی سند حاصل ہے

Dalda

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ڈالڈا اپنے صارفین کو معیاری کوکنگ آئل اور بناسپتی کے علاوہ اور بھی بہت کچھ دیتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان میگزین اور ڈالڈا فوڈ شو۔ اپنی صحت کا خیال اور کوکنگ میں دلچسپی رکھنے والوں میں یہ تمام چیزیں نہایت معتبر سمجھی جاتی ہیں اور نہایت مقبول ہیں، جو اس بات کا ثبوت ہے کہ ڈالڈا کا نام ہمیشہ سے اعتماد کی پہچان رہا ہے۔ اپنے صارفین سے ڈالڈا کا یہ رشتہ تقریباً ۶۰ سالوں سے ہر دن مضبوط سے مضبوط تر ہوتا آیا ہے۔

ڈالڈا اور آپ کے اس رشتے کو مضبوط تر بنانے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس ایک اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ یہ ایک ٹول فری سروس ہے جہاں ڈالڈا کے صارفین 0800-32532 پر مفت کال کر سکتے ہیں یا پھر بذریعہ ڈاک P.O. Box # 3660 کراچی پر کوکنگ ریسپی، ٹپس اور صحت کے متعلق معلومات ہمارے ایکسپرٹس سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی انتھک محنت اور جدوجہد کے ساتھ ہمہ وقت کوشاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کارکو مطمئن کرے۔ یہ سروس خواتین کو نہ صرف روایتی امورِ خانہ داری نبھانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ڈالڈا کی ریسرچ سے حاصل کردہ امورِ خانہ داری کے جدید طور طریقے بھی سکھاتی ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی پیش خدمت ہے:

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

یہ کتاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گھرانوں میں ڈالڈا کے ساتھ پچھلے ۶۰ سالوں سے نبھائی جا رہی ہیں۔ اپنے صارفین کی پسند اور بین الاقوامی سطح پر ہونے والی ریسرچز کو مدِنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کوکنگ ایکسپرٹس نے اس کتاب کو آپ کی ضروریات کے عین مطابق ترتیب دینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آراء کے بارے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ضرور مطلع فرمائیں گے، تاکہ ہمیں اندازہ ہو سکے کہ **ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن** آپ کی توقعات پر کہاں تک پورا اترا ہے۔

مفت کال کریں 0800-32532
ڈاک کیلئے پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان
ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی انتھک محنت اور جدوجہد کے ساتھ ہمہ وقت کوشاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کارکن کو مطمئن کرے۔ یہ سروس خواتین کو نہ صرف روایتی امورِ خانہ داری نبھانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ڈالڈا کی ریسرچ سے حاصل کردہ امورِ خانہ داری کے جدید طور طریقے بھی سکھاتی ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی پیشِ خدمت ہے:

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

یہ کتاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گھرانوں میں ڈالڈا کے ساتھ پچھلے ۶۰ سالوں سے نبھائی جا رہی ہیں۔ اپنے صارفین کی پسند اور بین الاقوامی سطح پر ہونے والی ریسرچ کو مدِنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کوکنگ ایکسپرٹس نے اس کتاب کو آپ کی ضروریات کے عین مطابق ترتیب دینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آراء کے بارے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ضرور مطلع فرمائیں گے، تاکہ ہمیں اندازہ ہو سکے کہ ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن آپ کی توقعات پر کہاں تک پورا اترا ہے۔

Dalda ADVISORY SERVICE

مفت کال کریں 0800-32532

خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان

ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا کچن

کچن ہر گھر میں ایک اہم جگہ کی حیثیت رکھتا ہے اور اسی لحاظ سے اس کی صفائی اور دیکھ بھال کو بھی بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس ضمن میں چند ضروری اقدامات اور احتیاطوں کا ذکر ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

آپ کا کچن چھوٹا ہو یا بڑا، اس میں ہوا اور روشنی کا مناسب انتظام ضرور ہونا چاہیے، کیونکہ یہاں آپ کو دن کا بیشتر حصہ گزارنا پڑتا ہے۔

مختلف چیزیں تیار کرنے مثلاً سبزی وغیرہ کاٹنے کی جگہ ہمیشہ چولہے اور برتن دھونے کی جگہ کے درمیان ہونی چاہیے۔ کھانا پکانے کے برتن، مصالحے اور دیگر ضروری اشیاء وغیرہ چولہے کے قریب والی الماریوں یا ریک میں ترتیب سے موجود ہونی چاہئیں۔ تمام مصالحے پلاسٹک کی سفید بوتلوں میں رکھیں تاکہ آسانی سے نظر آ سکیں جبکہ نمک کو کانچ کی برنی میں رکھ کر اس میں دو چار لونگ ڈال دیا کریں تاکہ نمک خشک رہے۔

الماریاں اور ریک ہمیشہ صاف رکھیں، اگر یہ گندی ہوں گی تو تھوڑے ہی دنوں میں کیڑے اور لال بیگ پیدا ہو جائیں گے۔ الماریوں کو صاف رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہفتے میں ایک مرتبہ ساری الماریوں کے کاغذ ضرور تبدیل کریں اور ہمیشہ خاکی کاغذ ہی استعمال کریں۔ کاغذ بچھانے سے پہلے ریک میں بورک پاؤڈر چھڑک دیں، اس سے لال بیگ بھی پیدا نہیں ہوتے اور الماریاں بھی صاف رہتی ہیں۔ کچن کی نالی اور گھر کی دوسری نالیوں میں ہفتے میں ایک مرتبہ ڈٹرجنٹ پاؤڈر پانی میں ابال کر ڈال دیا کریں، اس طرح نالیاں صاف رہتی ہیں اور کیڑے پیدا نہیں ہوتے۔

کوڑا کرکٹ ڈالنے کے لئے ہمیشہ ڈھکن والا برتن لیں، اس میں ایک پلاسٹک کا تھیلا لگا لیں اور کوڑا وغیرہ ڈال کر بند کر دیں۔ اس طرح آپ کو بند تھیلا گھر کے باہر رکھنے میں آسانی ہوگی۔

چولہے رات میں ہمیشہ صاف کر کے بند کیا کریں اور ان کی گیس بھی چیک کر لیا کریں۔ جھاڑن رات میں دھو کر پھیلا دیں تاکہ صبح آپ کو صاف ملے۔

خیال رہے کہ کھانا پکانے کے برتن بھاری دھات کے ہونے چاہئیں۔ کھانا ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں، اس طرح آپ کے برتن بھی خراب نہیں ہوں گے اور چولہے بھی ٹھیک چلیں گے۔ بھاری چیزیں الماری کے نچلے حصے میں رکھیں جن کا استعمال کم ہوتا ہے۔

رات میں جب کام ختم ہو جائے تو کوشش کریں کہ کچن صاف کر لیا جائے، جھاڑو دے کر اگر نمک ملے گرم پانی سے پوچھا لگا لیا جائے تو کچن کا فرش صاف، چمکدار اور کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔

چکن
ٹماٹر
ہرا دھنیا
پیاز

مینو پلاننگ

مینو پلاننگ کہنے میں تو چھوٹا سا لفظ ہے لیکن جب آپ اس کو اس کی اہمیت کے اعتبار سے دیکھتے ہیں تو یہ اپنے اندر صحت اور سلیقے کا ایک وسیع سمندر سمیٹے ہوئے ہے۔ اسی چیز کو سامنے رکھتے ہوئے پہلی مرتبہ ڈالڈا کا دسترخوان گولڈن ایڈیشن میں، ڈالڈا ایڈوائزری سروس آپ کو مینو پلاننگ کی کچھ اہم ٹپس فراہم کر رہی ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ ٹپس نہ صرف آپ کو پسند آئیں گی بلکہ ہر خاص موقع پر مینو پلاننگ کرتے ہوئے آپ کی مددگار و معاون ثابت ہوں گی۔

مینو پلاننگ کسی خاص موقع کے لئے کی جائے یا پھر روزمرہ کے کھانے کے لئے، کچھ ایسی ضروری باتیں ہیں جن کو احتیاط سے دیکھا جانا ضروری ہوتا ہے مثلاً:

- کھانے پر افراد کی تعداد
- اُن کی عمر کا خیال رکھنا
- ان کی پسند ناپسند یا ضرورت کے بارے میں معلومات ہونا
- آپ کا بجٹ اور
- ان سب سے بڑھ کر کھانے کی غذائیت کو مدِنظر رکھنا

اگر آپ کسی ہلکی پھلکی پارٹی کا مینو ترتیب دے رہے ہیں تو اوپر دیے گئے پوائنٹس کو ذہن میں رکھتے ہوئے پہلی چیز تو آرام سے جان سکتے ہیں، یعنی بلائے گئے مہمانوں کی تعداد اور افرادِ خانہ کی تعداد ملا کر آپ کھانے کی مقدار کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر عمر اور پسند کی بات آجاتی ہے، تو ہلکی پھلکی پارٹی اسے ہی کہا جاتا ہے جس میں بالکل انجان لوگ نہیں ہوتے، یا تو خاندان کے افراد ہوتے ہیں یا افرادِ خانہ میں سے کسی کے دوستوں کے اعزاز میں دی گئی دعوت ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں آپ کو عمر اور کسی حد تک پسند ناپسند کا بھی اندازہ ہو جاتا ہے۔

اگر پارٹی سالگرہ کے حوالے سے ہو یا بچوں کے دوستوں کی دعوت ہو اور اس کا مینو بچوں یا کم عمر افراد کے لئے ترتیب دیا جانا ہو تو اس میں ایسی چیزیں شامل کرنی چاہئیں جن کی ہینڈلنگ (پیش کرنا اور کھانا) آسان ہو۔ مثلاً سینڈوچ، ایگ ٹیس، چکن نگٹس، چپس، بریڈز اور ڈرنکس وغیرہ۔ اس کے علاوہ غذائیت کے نقطۂ نظر سے بچوں اور کم عمر افراد کے لئے اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ مرغن اور بہت زیادہ مرچوں والے کھانے نہ ہوں۔ کھانوں میں رنگوں کا بھی خاص خیال رکھیں کہ اس عمر میں رنگوں کی بڑی اہمیت ہوتی ہے، بچے چیزوں کے رنگ اور شکل سے متاثر ہو کر کھانے کی طرف لپکتے ہیں۔ جیسے کہ چکن اسنیکس بناتے ہوئے اس میں دو تین سبزیوں کی آمیزش کر دی جائے تو نہ صرف اس کی خوبصورتی بڑھ جائے گی بلکہ سبزیوں کی اضافی غذائیت بھی شامل ہو جائے گی۔ بازار کے تیار شدہ ڈرنکس لینے کے بجائے تازہ

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈن ایڈیشن

پھلوں کا جوس یا کسی جوس کے ساتھ پھلوں کے خوبصورتی سے کاٹے گئے ٹکڑے پیش کیے جا سکتے ہیں۔

اسی طرح ڈنر یا لنچ کے مینو میں کھانے کی مقدار کے علاوہ ڈشز کی تعداد کو بھی مدنظر رکھیں، اس طرح کا مینو ترتیب دینے سے آپ مہمانوں کی پسند نا پسند، ڈش کی خوبصورتی، اس کی غذائیت اور سب سے بڑھ کر اپنے بجٹ کے مطابق آسانی سے کھانا بنا سکیں گے۔ لنچ یا ڈنر کے مینو میں کم از کم دو سے تین خاص ڈشز ہونی چاہئیں۔ اس کے علاوہ کوئی سوپ، سلاد اور تلی ہوئی ڈش جیسے شامی کباب یا قیمے کے کٹلس یا مچھلی وغیرہ بھی پیش کی جا سکتی ہے۔

خاص ڈش کا انتخاب دعوت کی نوعیت اور وقت (لنچ یا ڈنر) اور موسم کی مناسبت سے کریں، جیسے کہ گرمیوں میں دوپہر کی دعوت کے لیے ہلکی پھلکی ڈشز کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ ہرے مصالحے کی بریانی یا کھٹا دالچہ اور سادہ اُبلے ہوئے چاول، اسٹو یا چکن کڑاہی کے ساتھ گرم گرم چپاتی پیش کریں۔ اس میں چائنیز یا کانٹینینٹل کھانوں کی آمیزش کرنا چاہیں تو چکن چاؤمن یا میکسیکن کھانوں کا انتخاب کریں۔ اسی طرح سردیوں میں سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی، تلی ہوئی مچھلی یا حلیم پیش کیا جا سکتا ہے۔

ڈنر یا رات کی دعوت کے لیے سردیوں میں گٹو، نہاری یا شب دیگ بنا کر آپ اپنے مہمانوں کا دل جیت لیں گے۔ ان کے ساتھ اگر مختلف لوگوں کی پسند کے بارے میں زیادہ معلومات نہ ہو تو چکن ہانڈی، ہریسہ یا چاولوں کی کسی ڈش کا انتخاب کریں تاکہ سب ہی مہمان کھانا شوق سے کھائیں۔ خاتون خانہ کی پورے دن کی محنت ایک تعریفی جملے سے وصول ہو جاتی ہے۔ اس مینو میں گوشت سے بنائی گئی زیادہ ڈشز کے ساتھ آپ سوپ میں ٹماٹر کا سوپ اور سائڈ ڈش کے طور پر آلو کے کٹلس یا کھڑے مصالحے کی دال چپاتی کے ساتھ پیش کر کے اپنے بجٹ کو بھی معتدل رکھ سکتے ہیں۔

آخر میں میٹھے کی باری آتی ہے۔ کچھ لوگ میٹھا کھانے کے اتنے شوقین ہوتے ہیں کہ انھیں باقاعدہ دعوتوں کا انتظار رہتا ہے اور ساتھ ہی آپ کے مہمانوں میں ایسے لوگ بھی ضرور شامل ہوں گے جو میٹھے سے پرہیز کرتے ہوں گے۔ اسی لئے میٹھے کے بارے میں سوچتے ہوئے بھی آپ کو کچھ خاص باتوں کا خیال رکھنا ہوتا ہے، جیسے کہ:

- مہمانوں کی پسند ناپسند اور مزاج کے بارے میں معلومات ہونا (یعنی کتنے مہمان ہیں جو کسی وجہ سے میٹھا یا کوئی مخصوص میٹھا کھانا پسند نہیں کرتے)
- موسم کا خیال کیونکہ سردی اور گرمی کے میٹھے مختلف ہوتے ہیں
- تقریب کی نوعیت کا خیال رکھنا

ڈالڈا کا دسترخوان گرینڈ ایڈیشن

- ان کے ساتھ پیش کیے جانے والے مشروبات کا انتخاب

اگر آپ بڑے پیمانے پر کسی تقریب کا انعقاد کر رہے ہیں تو مہمانوں کی پسند ناپسند کو مدنظر رکھتے ہوئے دو تین قسم کے میٹھوں کا اہتمام کریں، جس میں ایک تو خصوصاً وہ میٹھا شامل رکھیں جسے آرٹیفیشل سویٹنر (سکرین) سے بنایا گیا ہوتا کہ آپ کے وہ مہمان بھی لطف اندوز ہوسکیں جو کسی وجہ سے چینی سے بنایا گیا میٹھا نہ کھا سکتے ہوں۔

موسم کا خیال رکھنا بھی لازمی ہے جیسے کہ آپ گرمیوں میں آئس کریم یا تازہ کریم کے ساتھ مکس فروٹ بھی پیش کر سکتے ہیں اور سرد موسم کو دیکھتے ہوئے گرم گرم گاجر کا حلوہ یا شاہی ٹکڑے بھی بنا سکتے ہیں۔ ان میں رد و بدل تقریب کی نوعیت کے لحاظ سے کر سکتے ہیں یعنی کہ اگر گھریلو پیمانے پر کی گئی تقریب ہو تب تو آپ مرضی کے مطابق سردیوں میں بھی آئسکریم پیش کر سکتے ہیں۔ اسی طرح مشروبات کے انتخاب کے لئے بھی انہی تمام باتوں کا خیال رکھتے ہوئے گرمیوں میں دوپہر کے کھانے کے ساتھ سکنجبین (لیموں کا شربت)، سرسوں کے ساگ کے ساتھ لسی یا جلجیرہ (املی کا سونٹھ ملا ہوا مشروب)، سردیوں میں رات کے کھانے کے ساتھ سبز قہوہ، کشمیری چائے یا کافی اور اگر دوپہر کی دعوت ہے تو موسمی پھلوں کا تازہ جوس بھی پیش کر سکتے ہیں۔

خصوصی دعوت کے لئے ایک اور بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مہمانوں کی تعداد زیادہ ہونے کی صورت میں میز پر یقینی طور پر ڈشز کی تعداد بھی بڑھ جاتی ہے اور آپ میٹھا اور مشروبات سہولت سے پیش نہیں کر پاتے۔ اسی لئے مناسب ہوتا ہے کہ علیحدہ سے ایک میز رکھ دی جائے جہاں پر انہیں پیش کرنے کے لئے ان کے لوازمات اور ان کو ٹھنڈا یا گرم رکھنے کا مکمل انتظام ہو۔ مشروبات کے لئے گلاس اور برف کے کیوبز خوبصورت سے آئس جار میں برف نکالنے والے خصوصی چمچ کے ساتھ رکھیں، کشمیری چائے کے لئے کٹے ہوئے بادام پستے یا کافی کے لیے علیحدہ سے کریم رکھ دیں۔ اسی طرح میٹھے کے لئے چمچ اور پیالے یا کسی مخصوص میٹھے جیسے آئسکریم کے ساتھ پھل یا چاکلیٹ اور اسٹرابری ٹاپنگ، اسی طرح قلفی کے ساتھ فالودہ رکھنا چاہیں تو اس میز پر آسانی سے رکھا جا سکتا ہے۔

مندرجہ بالا باتوں پر توجہ دیتے ہوئے آپ کسی بھی کھانے کا مینو نہ صرف اپنے بجٹ کے مطابق بنا سکیں گے بلکہ سلیقے، نفاست اور ذائقے کے حوالے سے بھی ہر دعوت میں مہمانوں کا دل جیت لیں گے۔ انشاءاللہ

فہرست

سوپ و سلاد

اسنیکس

مین کورس کی ڈشز

چکن :

گوشت

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

سی فوڈ

سبزیاں

سوئیٹ ڈشز

مزید معلومات

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

سُوپ وسلاد

01 چکن کارن سوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار سے چھ پیالی
چکن (ریشہ کی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

سوپ کے لوازمات:

ہری مرچ (کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
سرکہ	حسب ضرورت
سویا ساس	حسب ضرورت
چلی ساس	حسب ضرورت
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ تک ہلکا گرم کر کے اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں یخنی شامل کر لیں
- مکئی کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں اور یخنی میں ڈال دیں۔ کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر شامل کر دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا ساس شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

سوپ کو پیالوں میں ڈال کر لوازمات کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

ٹپ:

مکئی کے تازہ دانے نہ ملنے کی صورت میں ٹن میں دستیاب سویٹ کارن بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

چینی کے برتنوں میں چائے یا کافی کے دھبے پڑ جائیں تو نمک اور میٹھا سوڈا برابر مقدار میں مکس کریں اور پانی کا چھینٹا دے کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ دھبوں پر لگا کر کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں اور پھر دھولیں۔ یہ ٹپ کسی بھی قسم کے پلاسٹک کے برتنوں کے دھبوں پر بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

02 ملگتاؤنی سُوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار سے چھ پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا
تیزپات	ایک عدد
سیب	ایک عدد درمیانہ
کیلے	دو عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کری پاؤڈر (ٹپ دیکھیں)	ایک چائے کا چمچ
بیسن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سُوپ کے لوازمات:

چکن (اُبال کر ریشہ کرلیں)	ایک پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
چاول	آدھی پیالی
پارسلے (باریک کٹا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	حسب ذائقہ

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے لہسن کو ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر اس میں بیسن کو اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- سیب اور کیلے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے بیسن میں ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں
- پھر نمک، دارچینی، تیزپات، سفید مرچ، کری پاؤڈر، ٹماٹر کا پیسٹ اور یخنی شامل کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکا کر بلینڈر میں پیس کر چھان لیں

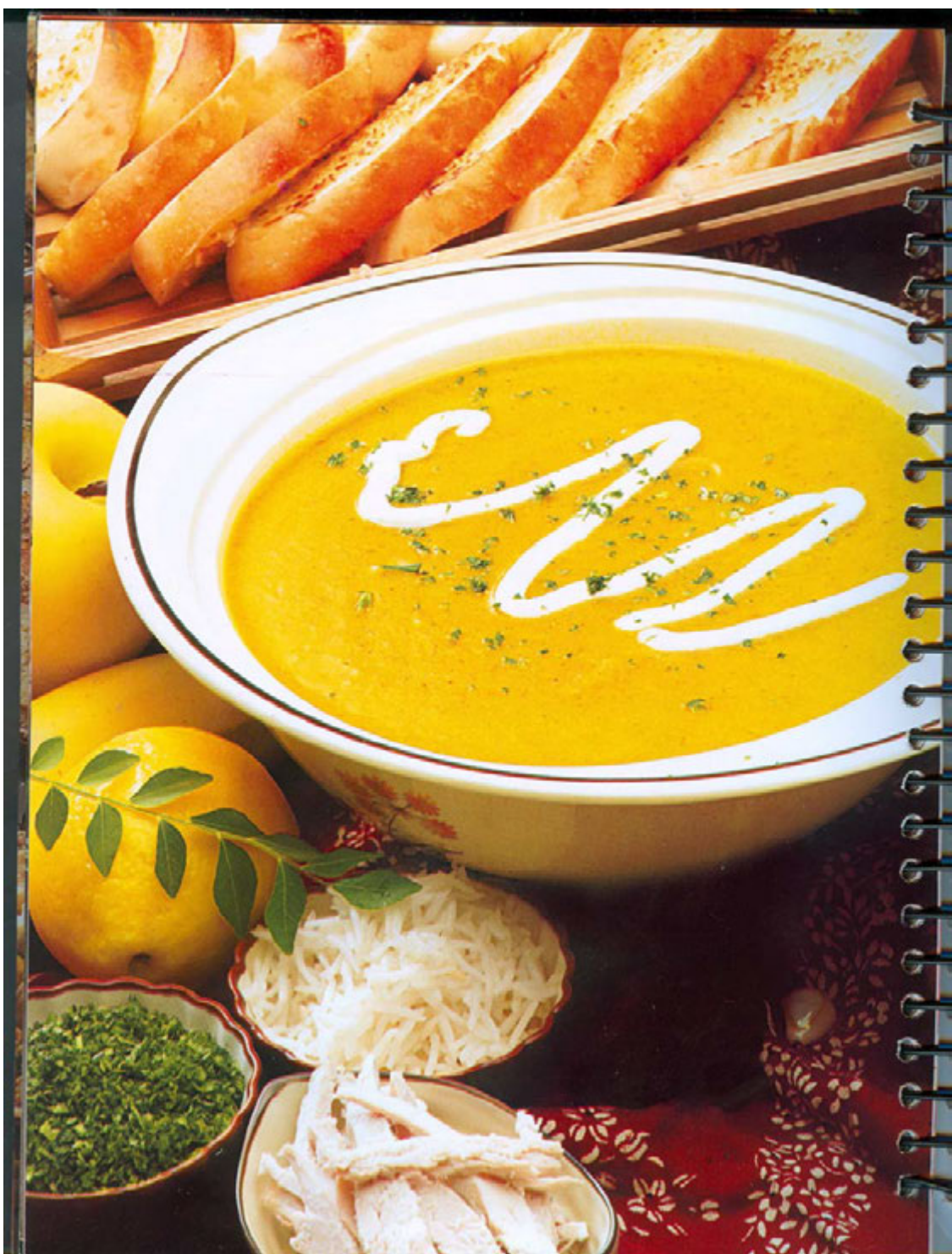
پریزنٹیشن:

لوازمات کے چاولوں کو اُبال کر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ فرائنگ پین میں گولڈن فرائی کرلیں۔ سُوپ کو پیالوں میں نکال کر تمام لوازمات کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کری پاؤڈر نہ ملنے کی صورت میں پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور سفید زیرہ ایک سی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

اوون میں استعمال کرنے والے شیشے کے برتن اگر جل جائیں تو انہیں گیلے کپڑے پر نمک ڈال کر صاف کریں۔

03 کریم آف ٹماٹو سوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی یا پانی	چار پیالی
ٹماٹر	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

سوپ کے لوازمات:

فریش کریم	آدھی پیالی
کروٹن	حسب ضرورت

(کروٹن بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائس کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں گولڈن فرائی کرلیں)

ترکیب:

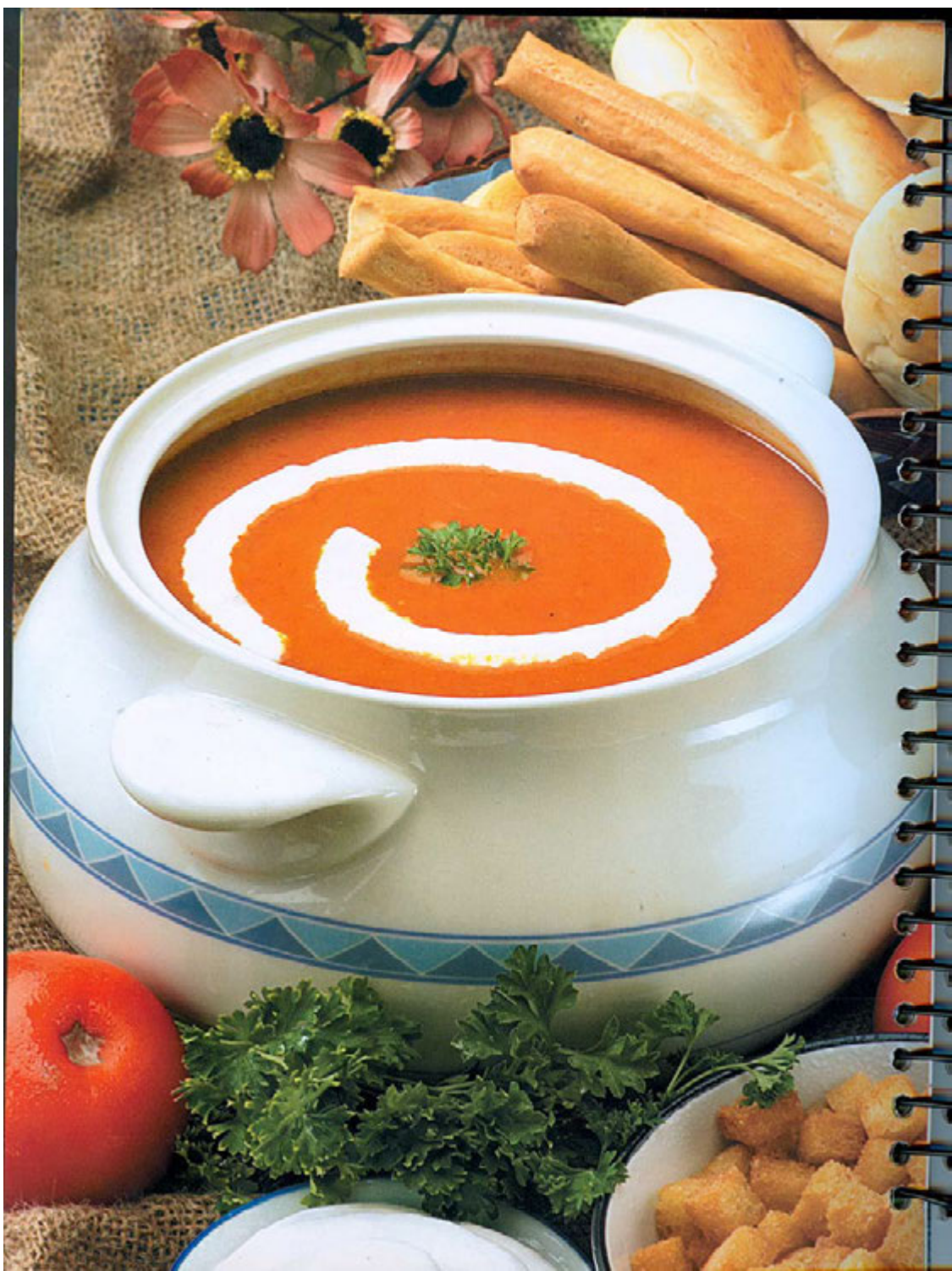
- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کردیں
- ٹماٹر پر پیچھے کی طرف سے کراس کٹ لگا کر پہلے دو سے تین منٹ اُبلتے ہوئے پانی میں رکھیں اور پھر دو منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح سے چھلکا آسانی سے اتر جائے گا۔ چھلکا اتار کر ٹماٹر پیس لیں اور یخنی میں ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ تک اُبال لیں
- بھاری پیندے کی دیگچی میں ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ تک ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کرکے اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں آہستہ آہستہ ٹماٹر کا سوپ شامل کردیں۔ سوپ ڈالتے ہوئے مسلسل پھینٹتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں
- آخر میں نمک، چینی، چائنیز نمک اور سفید مرچ شامل کرلیں

پریزنٹیشن:

پیالوں میں نکال کر لوازمات کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

زیادہ خستہ کروٹن بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھنے کے بعد فرائی کریں۔

بچے ہوئے ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کریں اور سوپ کے ساتھ کروٹن کے طور پر پیش کریں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

تھائی سُوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
سرکہ یا لیموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

سُوپ کے لوازمات:

چکن (اُبال کر ریشہ کرلیں)	ایک پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
فرائیڈ چاول (پیپ دیکھیں)	آدھی پیالی
لیموں کا رس	آدھی پیالی

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کردیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کرکے اس میں لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی ڈال کر اُبال آنے دیں
- نمک، ہری مرچیں، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے رہیں
- آخر میں سرکہ یا لیموں کا رس شامل کرکے چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

سوپ کو ہری پیاز، چکن اور فرائیڈ چاولوں سے سجائیں اور لیموں کا رس علیحدہ رکھ کر پیش کریں۔

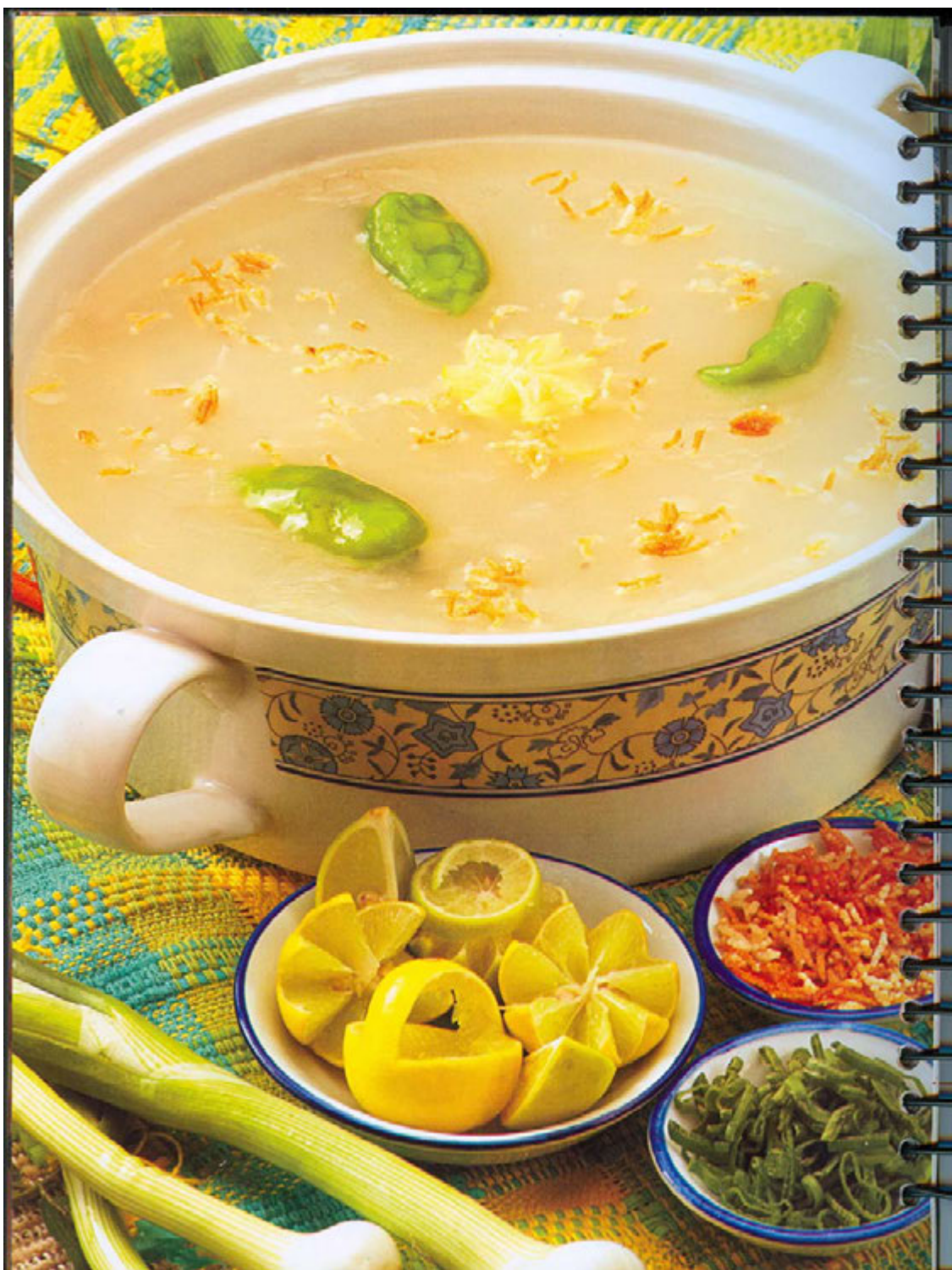
ٹپ:

فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پہلے سے اُبالے ہوئے چاولوں کو گولڈن فرائی کریں۔

لیموں کے رس کو محفوظ کرنے کے لئے لیموں کا رس نکال کر برف کی ٹرے میں ڈال دیں اور فریزر میں رکھ دیں۔ اسکے بعد ٹرے سے نکال کر پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کردیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

05 بریٹوس وِد پینا کولاڈا

بھنے ہوئے قیمے کے اجزاء:

قیمہ	200 گرام
لال لوبیہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر پیسٹ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

پوری کے اجزاء:

گیہوں کا آٹا	ایک پیالی
میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

سجانے کے لئے :

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
چیڈر چیز/ پنیر (کش کیا ہوا)	آدھی پیالی

پینا کولاڈا کے اجزاء:

انناس کا رس	ایک پیالی
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی
چینی	دو کھانے کے چمچ
ٹھنڈا پانی	آدھی پیالی

بھنے ہوئے قیمے کی ترکیب:

- لوبیہ کو دو پیالی نیم گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھنے کے بعد دیگچی میں ڈال کر اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائے
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک ہلکا سا گرم کریں۔ اس میں پیاز اور لہسن کو تین سے چار منٹ تک ذرا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- نمک، لال مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پہلے سے اُبال کر رکھی ہوئی لوبیہ کو ملا کر چولہے سے اتار لیں

پوری بنانے کی ترکیب:

- میدہ اور آٹے کو ملائیں اور ان کو نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک گرم کر لیں۔ آٹے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل کر گولڈن فرائی کر لیں

پینا کولاڈا کی ترکیب:

- تمام اجزاء کو ملا کر بلینڈ کر لیں۔ خوبصورت سے گلاس میں نکال کر انناس کے ٹکڑوں سے سجا کر ٹھنڈا پیش کریں

پریزنٹیشن :

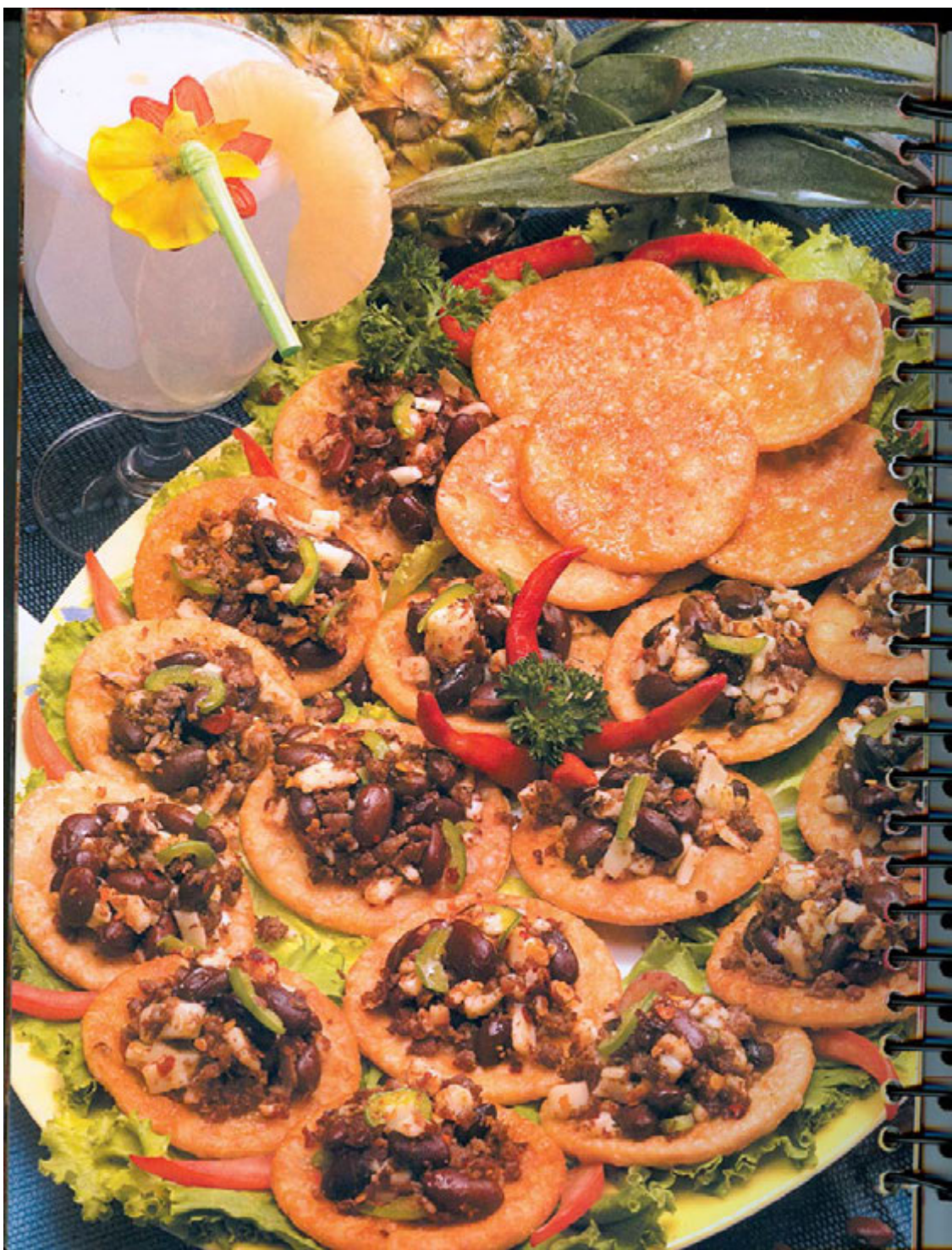
پھیلی ہوئی ڈش میں پوریاں رکھ کر ان پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ ڈال دیں اور اوپر سے شملہ مرچ ڈال کر پنیر چھڑک دیں۔ پینا کولاڈا کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ :

اس ڈش کو عموماً میکسیکن کھانوں میں سٹارٹر کے طور پر پیش کرتے ہیں لیکن اگر اسے سائڈ ڈش کے طور پر رکھنا چاہیں تو پوریوں کے بجائے بنے بنائے ناکوس بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

سردیوں میں پھٹے ہوئے اور خشک ہونٹوں کے لئے رات کو سوتے وقت سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر لگا لیں۔ صبح اٹھ کر منہ دھو لیں اور تھوڑی سی بالائی لگا لیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

06 رشین سلاد

اجزاء:

سیب	دو سے تین عدد درمیانے
اناس کے چھوٹے ٹکڑے	ایک پیالی
آلو	دو سے تین عدد درمیانے
گاجر	دو عدد درمیانی
مٹر کے دانے	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
مایونیز	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی

مایونیز کے اجزاء:

انڈوں کی زردی	دو عدد
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی رائی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ یا لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

کشمش (بھنے ہوئے)	آدھی پیالی
اخروٹ کی گریاں	آدھی پیالی

ترکیب:

- مایونیز بنانے کے لئے صاف خشک پیالے میں نمک، سفید مرچ، چینی اور پسی ہوئی رائی کو انڈے کی زردیوں کے ساتھ ہلکا سا پھینٹ لیں
- مستقل پھینٹتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کرکے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالتے جائیں۔ آخر میں سرکہ ڈال کراتنی دیر پھینٹیں کہ مکسچر اچھی طرح گاڑھا ہو جائے، مایونیز تیار ہے۔ کچھ دیر فریج میں رکھ دیں
- تمام پھلوں اور سبزیوں کو ایک سائز کے چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ایک لیٹر ابلتے ہوئے پانی میں سبزیوں کو علیحدہ علیحدہ تیز آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک اُبالیں اور گرم پانی سے نکال کر ان پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پھلوں اور سبزیوں کو ملا کر ان میں لیموں کا رس، نمک، سفید مرچ اور چینی شامل کرلیں
- فریش کریم کو پھینٹ کر مایونیز میں ملائیں اور مکس پھلوں اور سبزیوں پر ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- فریج میں رکھ کر خوب اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں

پریزنٹیشن:

سلاد کے پتوں سے سجے ہوئے خوبصورت سے پیالے میں نکال لیں۔ اخروٹ اور کشمش سے سجا کر ٹھنڈا پیش کریں۔

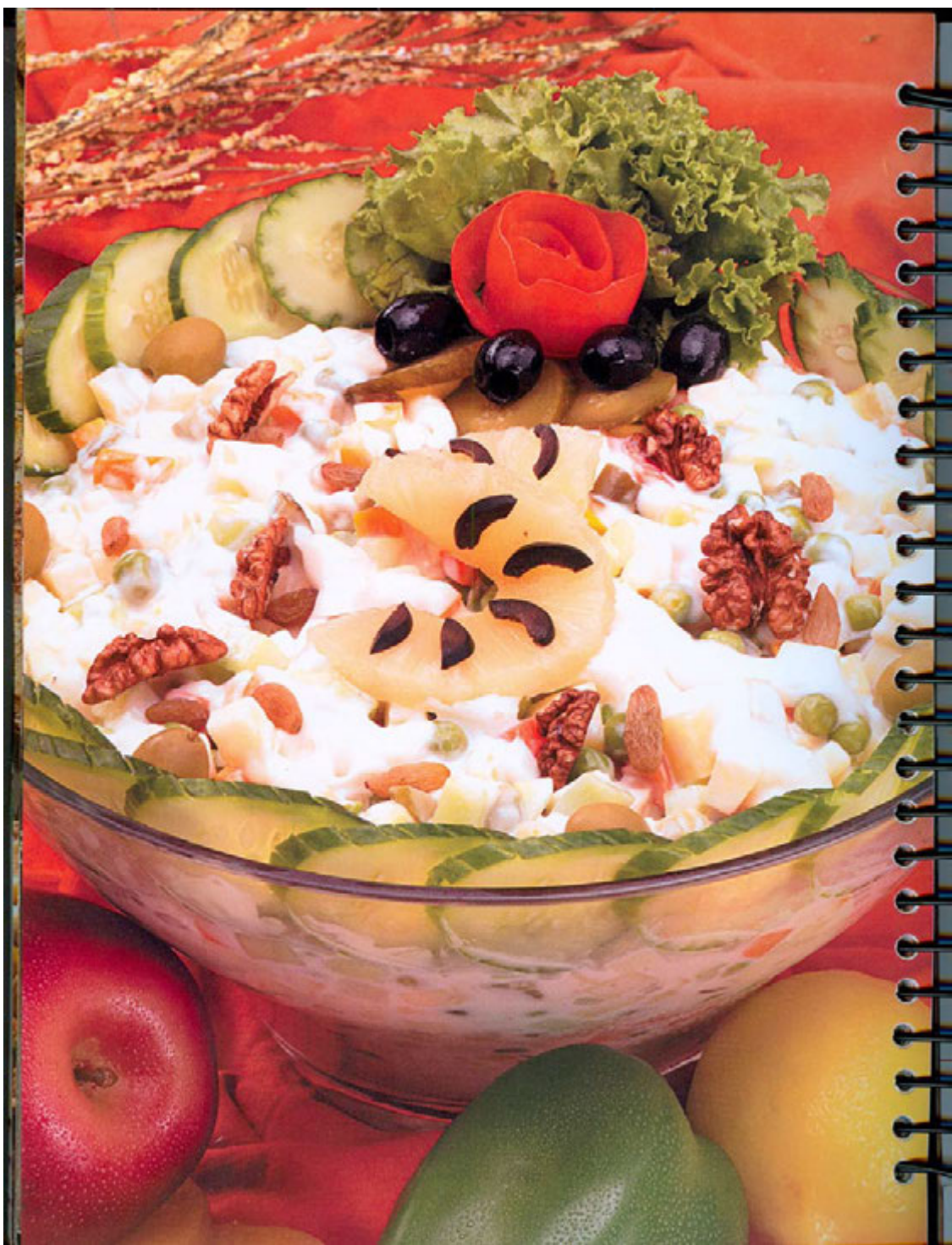
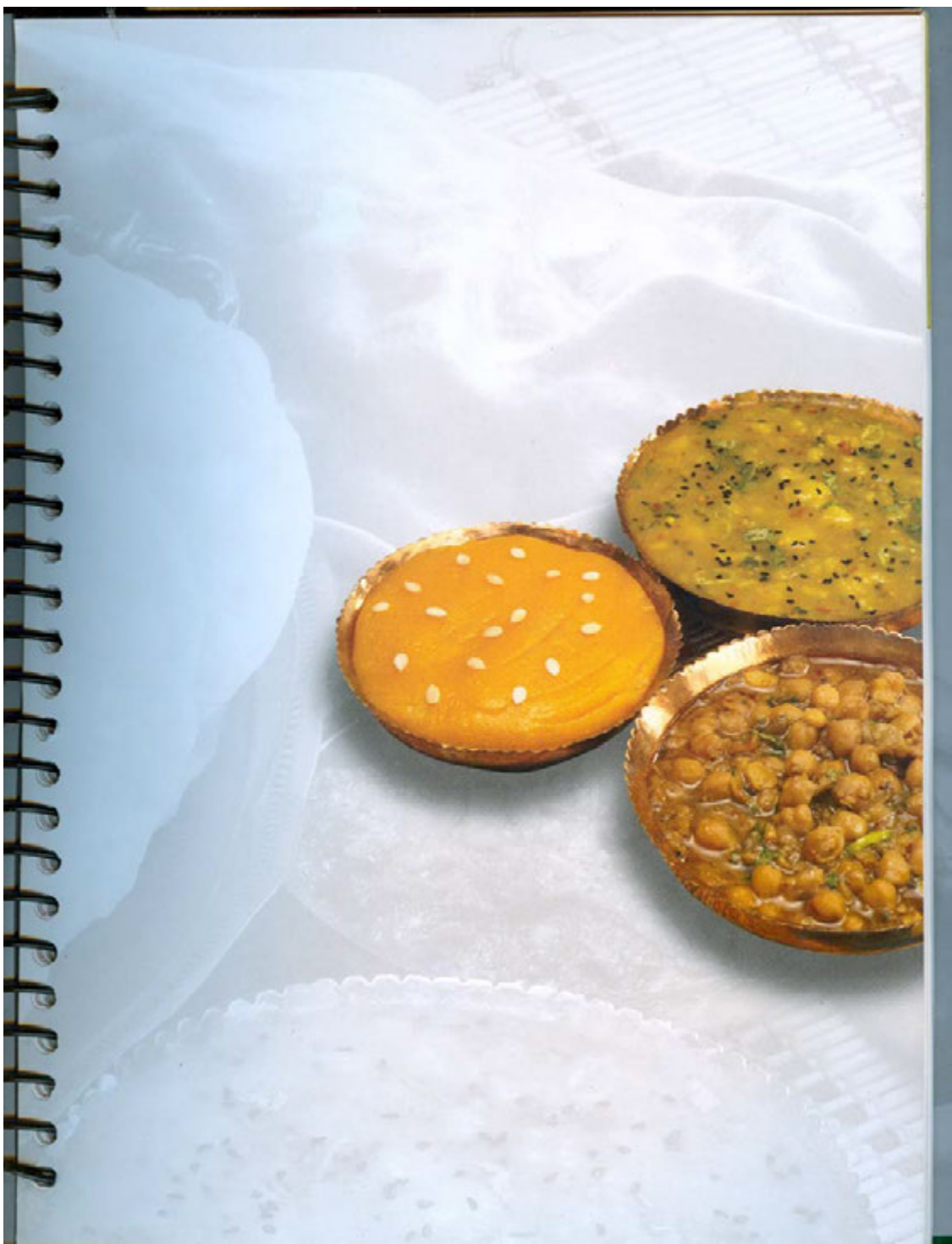
ٹپ:

اس سلاد میں اُبلی ہوئی چکن یا بیف بھی شامل کرسکتے ہیں۔

آئس کریم پیش کرنے سے پہلے اگر آئس کریم کی خالی پیالیوں کو دو گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں اور اسکے بعد ان میں آئسکریم نکالیں تو آئس کریم دیر تک نہیں پگھلے گی۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

اسنیکس

07 چائنیز چکن پارسل

اجزاء:

چکن کے پسندے	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
لہسن (کچلا ہوا)	چار جوئے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہری پھلیاں (فرنچ بین)	دو پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

پیکنگ کے لئے:

بٹر پیپر	حسبِ ضرورت

ترکیب:

- نمک، سفید مرچ، لہسن، چینی، سویا ساس اور سرکہ کو ملا کر اچھی طرح چکن میں لگائیں اور چکن کو کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- بٹر پیپر کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، ان پر ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ایک ایک پیپر پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- ان پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، ادرک اور باریک کٹی ہوئی ہری پھلیاں رکھ دیں
- بٹر پیپر کو لفافے کی طرح تین کونوں سے موڑ لیں اور آخری کونے کو اوپر سے لاتے ہوئے پیکٹ یا پارسل کی شکل میں بنا لیں اور سوڑ کر تیلی کی مدد سے بند کر دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور پارسل کو دونوں طرف سے دو دو منٹ کے لئے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

فرنچ بین نہ ملنے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کر لیں یا فریز کی ہوئی فرنچ بین استعمال کریں۔

ہرا دھنیا اور سیلری (celery) کو ملا کر نم فوائل میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں تو زیادہ دن تک تازہ رہتے ہیں۔

08 بیف برگرز

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ (ٹپ دیکھیں)	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
دودھ	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

پریزنٹیشن:

بن	دس سے بارہ عدد
مایونیز	آدھی پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- قیمے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، سفید مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، مسٹرڈ پیسٹ، چائنیز نمک، سرکہ، سویا ساس، مکھن یا مارجرین، انڈے اور دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں اور پھر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- مصالہ ملے قیمے میں ڈبل روٹی کا چورا ملا کر کباب بنالیں۔ دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو منٹ تک گرم کریں، پھر آنچ تیز کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے پلٹتے ہوئے دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹ کر ایک طرف مایونیز لگائیں اور ایک قطرہ مسٹرڈ پیسٹ پھیلا دیں۔ بن کے دوسرے حصے پر ٹماٹو کیچپ پھیلا دیں اور درمیان میں کباب رکھ دیں۔ فرنچ فرائز کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

مسٹرڈ پیسٹ بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور دو کھانے کے چمچ پسی ہوئی رائی ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔

بنے کبابوں کو اچھی طرح airtight ڈبے میں بند کر کے ہفتے بھر کے لئے فریز کیا جاسکتا ہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

09 حلوہ پوری

سوجی کے حلوے کے اجزاء:

سوجی	ایک پیالی
چینی	ڈیڑھ پیالی
پانی	تین پیالی
لونگ	دو عدد
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
الائچی اور بادام پستے	حسب پسند
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

چنے کے سالن کے اجزاء:

سفید چنے (ابلے ہوئے)	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کٹی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	5-6 عدد درمیانے
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
املی کا رس	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

آلو کی بھجیا کے اجزاء:

آلو (ابال کر چوکور کٹے ہوئے)	آدھا کلو
لہسن (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
املی کا رس	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

پوریوں کے اجزاء:

میدہ	آدھا کلو
نمک	ایک چٹکی
دہی	ایک پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	تلنے کے لیے

سوجی کا حلوہ بنانے کی ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کر کے الائچی اور لونگ ڈال دیں۔ پھر سوجی کو تھوڑا سنہرا ہونے تک بھونیں۔ چینی اور پانی ملا کر ایک سے پکائیں اور زردے کا رنگ شامل کریں۔ ابال آنے پر سوجی میں ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- اتارتے ہوئے کیوڑہ ایسنس ڈال دیں۔ بادام پستے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

چنے کے سالن کی ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کر کے ادرک لہسن فرائی کریں
- سفید زیرہ ڈال کر بقیہ خشک مصالحے شامل کریں۔ ہلکا ہلکا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے مصالحہ بھون لیں
- پیاز اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں کہ ٹماٹر گل جائیں۔ چنے ڈال کر ملائیں اور دو پیالی نیم گرم پانی، چینی اور املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد نمک اور کالی مرچ ڈال کر چولہے سے اتار لیں

آلو کی بھجیا کی ترکیب:

- ڈیڑھ پیالی پانی ابال کر لال مرچ اور کلونجی شامل کر دیں
- آلو ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کر کے رائی، میتھی دانہ، لہسن اور اجوائن ڈال دیں اور یہ بگھار آلوؤں پر ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکائیں
- نمک، چینی اور املی شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

پوریاں بنانے کی ترکیب:

- میدے کو چھان کر نمک، دہی اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ملا کر پانی کی مدد سے نرم سا گوندھ لیں
- ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- اس سے بارہ سے چودہ پیڑے بنا کر بیل بیل کر پوریاں بنا لیں۔ گہرے فرائنگ پین یا کڑاہی میں گرم ڈالڈا VTF بناسپتی میں گولڈن فرائی کریں

پریزنٹیشن :

گرم گرم پوریوں کو حلوہ، چنے کا سالن اور آلو کی بھجیا کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ :

کھٹی دہی استعمال کرنے سے پوریوں کا میدہ جلدی خمیری ہو جاتا ہے۔

سوجی کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھنے کے لئے اسے خالی دیگچی میں پانچ سے سات منٹ تک درمیانی آنچ پر بھون لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

10 بریڈ رول

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلائس	چھ سے آٹھ عدد
بھرنے کا مصالحہ *	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

* بھرنے کا مصالحہ:

۱) آلو کا بھرتہ

آلو (ابال کر بھرتہ کئے ہوئے)	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک سے دو عدد

۲) بھنا ہوا قیمہ:

قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

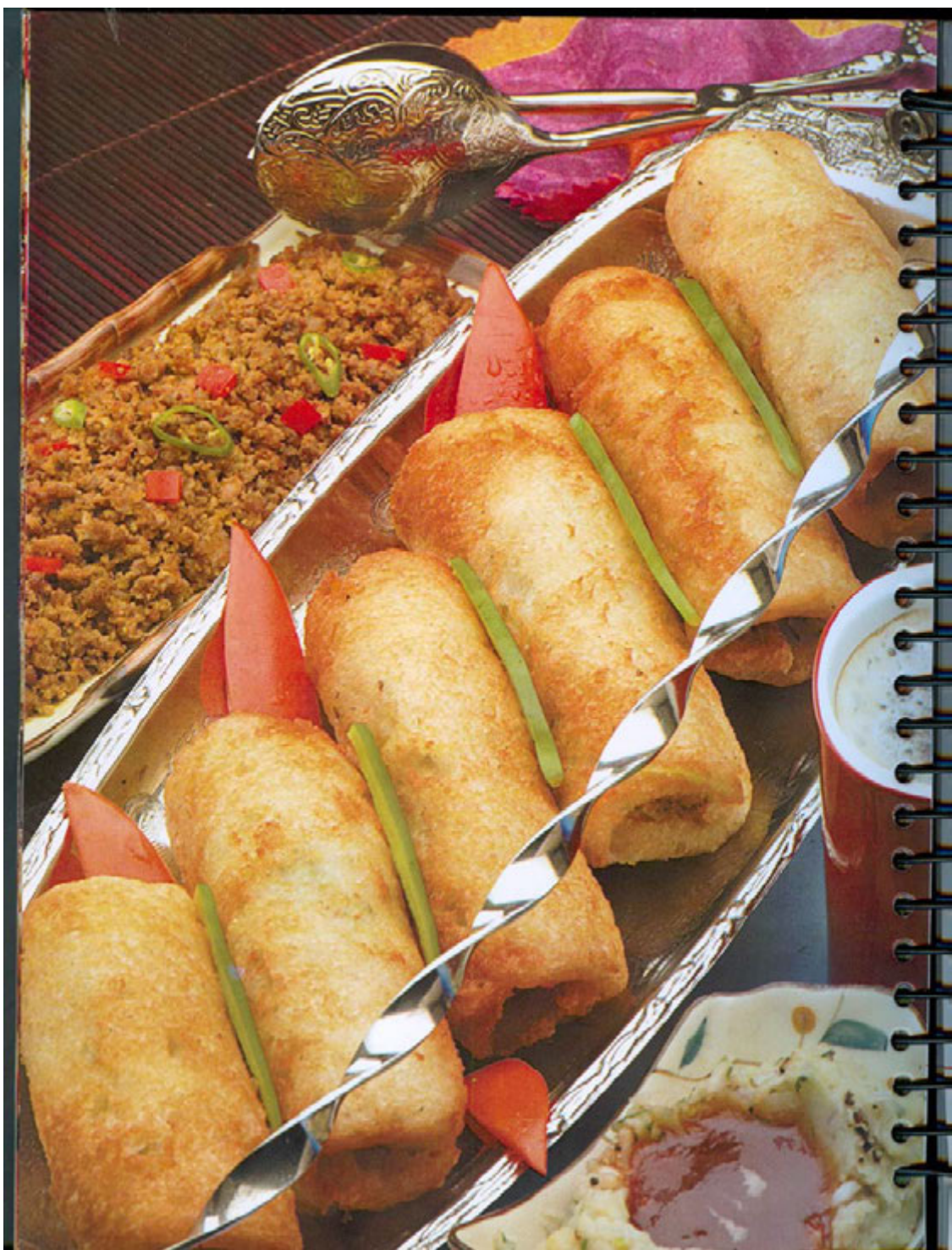
- ڈبل روٹی کے سلائس کو ایک ایک کر کے چار سے پانچ منٹ کے لئے پانی میں بھگو دیں
- دونوں ہاتھوں کے بیچ میں ایک ایک سلائس رکھ کر اچھی طرح دبا کر پانی نچوڑ لیں
- آلو کا بھرتہ بنانے کے لئے تمام مصالحے آلو میں اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بھنا ہوا قیمہ بنانے کے لئے قیمے میں تمام مصالحے ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ڈبل روٹی کے سلائس کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ آلو کا بھرتہ یا بھنا ہوا قیمہ رکھ کر دبا دبا کر رول کی شکل میں بند کر لیں۔ پھر آدھا گھنٹہ فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے بریڈ رول کو ڈیپ فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچ اپ یا املی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

ڈبل روٹی کے سلائس کو بھگونے کے لئے پلیٹ کا استعمال کریں تاکہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں۔

ایک سے دو دن پرانی ڈبل روٹی پر چند قطرے دودھ ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ڈبل روٹی بالکل تازہ ہو جائے گی۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن نگٹس

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

آمیزہ بنانے کے لئے:

میدہ	ایک پیالی
کارن فلار	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
انڈوں کی سفیدی	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- چکن میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیزہ بنانے کے لئے انڈوں کی سفیدی پھینٹ کر میدہ، کارن فلار، نمک اور سفید مرچ ملا لیں۔ اس مکسچر میں اتنا ٹھنڈا پانی ڈالیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے
- چکن کی بوٹیاں اس آمیزے میں ڈپ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور چکن نگٹس گولڈن فرائی کر لیں
- ٹشو پیپر یا خاکی کاغذ پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ اور مائیونیز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مصالحہ لگی چکن کو دو سے تین دن تک airtight ڈبے میں بند کر کے فریزر میں رکھ سکتے ہیں۔

کارپٹ پر چائے کا دھبہ لگ جائے تو برف ملنے کے بعد نمک چھڑک دیں۔ سوکھنے پر برش سے صاف کر لیں۔

12 لاہوری پٹھورے

پٹھورے کے اجزاء:

چاول کا آٹا	ایک پیالی
مسور کی دال کا آٹا	آدھی پیالی
نمک	چٹکی بھر
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

گریوی کے اجزاء:

سفید چنے	ایک کلو
پائے کی یخنی	دو پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا (بھون کر کٹا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ (بھون کر کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سلاد کے لئے:

کھیرا	حسبِ ضرورت
گاجر	حسبِ ضرورت
پیاز	حسبِ ضرورت

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسبِ ضرورت
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ ضرورت

پٹھورے کی ترکیب:

- چاول کا آٹا اور مسور کی دال کے آٹے میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور نمک ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ کچھ دیر کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں۔
- آٹے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں بنا کر کڑاہی میں گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کریں۔ پٹھوروں کو ایک پیالی گیہوں کے آٹے اور آدھی پیالی میدے سے بھی بنایا جاسکتا ہے۔

گریوی کی ترکیب:

- پائے کی یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں ایک سے دو پایوں کے چھوٹے ٹکڑے کرکے آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ پانی تقریباً دو پیالی رہ جائے۔ یخنی کو ایک سے محفوظ رکھنے کے لئے اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
- چنے دھو کر چار پیالی گرم پانی میں دو سے تین گھنٹے بھگو کر اُبالنے کے لئے رکھ دیں۔
- جب اُبال آ جائے تو سوڈا ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے۔
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ ہلکا گرم کریں اور ادرک لہسن کو دو منٹ فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، پسا ہوا اور کٹا ہوا دھنیا، کالی مرچ، سفید زیرہ اور چھوٹی الائچی ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔
- بھنے ہوئے مصالحے میں چنے ڈال دیں اور یخنی شامل کرکے بیس سے پچیس منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں۔

پریزنٹیشن:

ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر سلاد اور گرم گرم پٹھوروں کے ساتھ پیش کریں۔

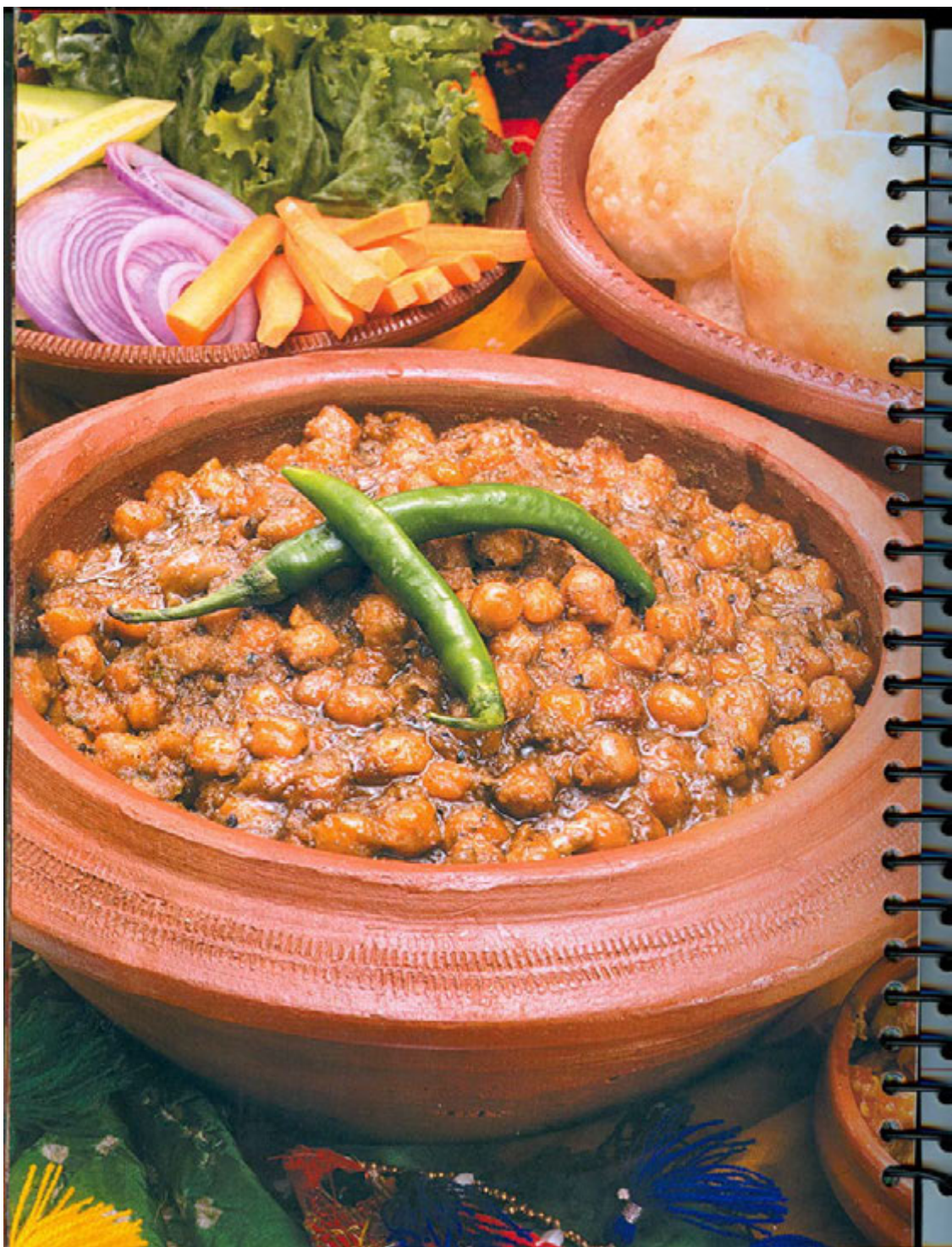
ٹپ:

پائے کی یخنی نہ ہونے کی صورت میں دو عدد چکن یخنی کیوبز بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

سفید چنے زیادہ مدت تک محفوظ کرنے ہوں تو airtight ابلے یا پلاسٹک بیگ میں رکھ کر فریج کے نچلے خانے میں رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

13 مصالحہ ڈوسا

ڈالڈا کا دسترخوان گھرانوں کی لذیذ ڈش

اجزاء:

چاول	دو پیالی
ماش کی دال	آدھی پیالی
ادرک پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

بھرنے کا مصالحہ:

آلو (چوکور کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال اور چاول کو رات بھر بھگو کر رکھیں، پھر سل پر یا چوپر میں پیس کر ادرک اور انڈا شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو ڈھک کر دو سے تین گھنٹے گرم جگہ پر رکھ دیں
- نان اسٹک پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ تک گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے آمیزے کی آدھی پیالی ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور ایک طرف سے سینک کر نکال لیں۔ تمام آمیزے سے اسی طرح سے پین کیک بنا کر رکھتے جائیں
- مصالحہ تیار کرنے کے لئے کڑاہی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ تمام مصالحوں کو آلو سمیت ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک پیالی پانی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر آلو گلنے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

پین کیک پھیلا کر پلیٹ میں رکھیں اور مصالحہ ڈال کر رول بنالیں۔ اسے ناریل کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ناریل کی چٹنی بنانے کے لئے آدھی گٹھی ہرا دھنیا، دو ہری مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا ناریل، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس اور ایک چٹکی نمک ملا کر پیس لیں۔

ٹپ:

نان اسٹک پین نہ ہونے کی صورت میں ایک چھوٹی ڈلی پیاز لے کر کانٹے میں لگا لیں اور ہر پین کیک بنانے سے پہلے پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈبو کر فرائنگ پین یا توے پر اچھی طرح رگڑیں۔ پین کیک چپکنے سے محفوظ رہے گا۔

لہسن کو رات بھر پانی میں بھگونے سے چھلکا آسانی اتر جائے گا۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

14 فرائیڈ چکن پیٹیز

اجزاء:

چکن (ابال کر ریشہ کی ہوئی)	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک پیالی
ڈبل روٹی کے سلائس	دس سے بارہ عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- نان اسٹک پین میں مکھن یا مارجرین کو ہلکا سا پگھلائیں اور میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ اس کے لئے لکڑی کا چمچ استعمال کریں
- جب میدہ اچھی طرح بھن جائے اور خوشبو آنے لگے تو تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور انڈہ پھینٹنے والے سانچے سے مستقل چلاتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ حسب پسند گاڑھا کرلیں اور نمک، سفید مرچ اور مسٹرڈ پاؤڈر شامل کردیں۔ وہائٹ ساس تیار ہے
- وہائٹ ساس کو چولہے سے اتار کر چکن شامل کردیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو مختلف شکل میں کاٹ لیں۔ اس کے ایک ٹکڑے پر چکن کا پیسٹ لگائیں اور دوسرے ٹکڑے سے اچھی طرح بند کردیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں۔ چکن پیٹیز کو انڈے میں ڈبو کر گولڈن فرائی کرلیں اور خاکی کاغذ یا ٹشو پیپر پر نکال لیں

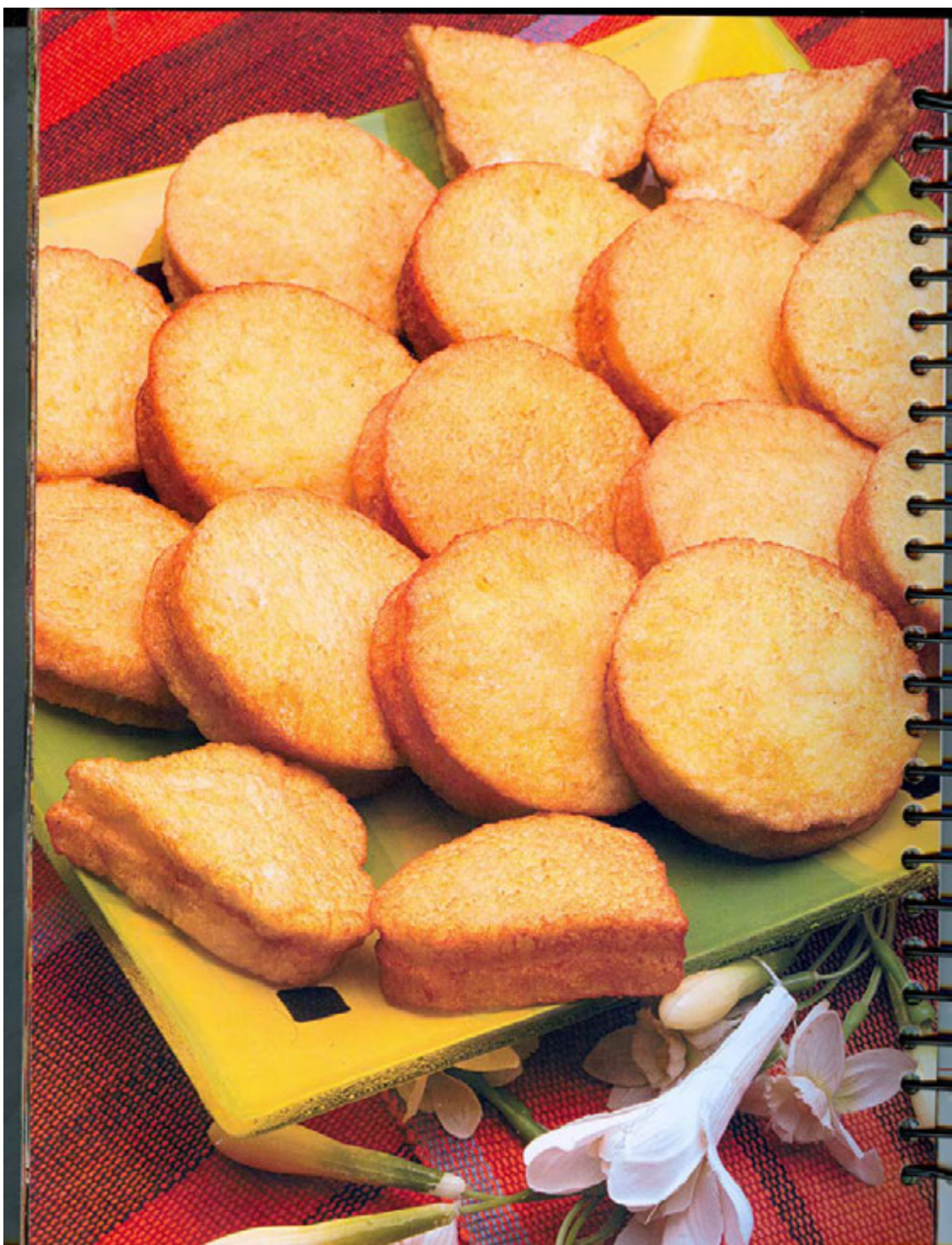
پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔
ڈبل روٹی کے سلائس کو گول کاٹیں تاکہ سنہرے تلنے پر وہ بالکل چکن پیٹیز نظر آئیں۔

ٹپ:

وہائٹ ساس کو دو سے تین دن کے لئے airtight ڈبے میں بند کرکے فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔

انڈوں کو ابالتے وقت پانی میں نمک ڈال دیں تو انڈے ٹوٹنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

پورن پوری آمٹی

پوری کے اجزاء:

چنے کی دال (اُبال کر بھرتہ بنالیں)	دو پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
چینی	ایک پیالی
کھویا	آدھی پیالی
بادام (کٹے ہوئے)	دو کھانے کے چمچ
پستے (کٹے ہوئے)	دو کھانے کے چمچ
آٹا یا میدہ	آدھا کلو
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

آمٹی کے اجزاء:

املی کا گودا	دو پیالی
گڑ	آدھی پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال میں چینی، کھویا اور بادام پستے اچھی طرح ملالیں
- دیگچی میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور دال کے مکسچر کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ چولہے سے اتارلیں اور مکمل طور پر ٹھنڈا کرلیں
- آٹے میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کر کے سخت سا گوندھ لیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنالیں۔ ان کے درمیان میں گڑھا سا کر کے دو کھانے کے چمچ دال کا مکسچر بھر کر اچھی طرح بند کر دیں
- ہلکے ہاتھ سے بیل کر توے پر پراٹھے کی طرح دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر فرائی کر لیں۔ جب ایک طرف سے اچھی طرح سک جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے اسی طرح سے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے سینک لیں
- چھوٹی دیگچی میں املی کا گودا، نمک، لال مرچ، زیرہ، گڑ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا کر چولہے سے اتارلیں

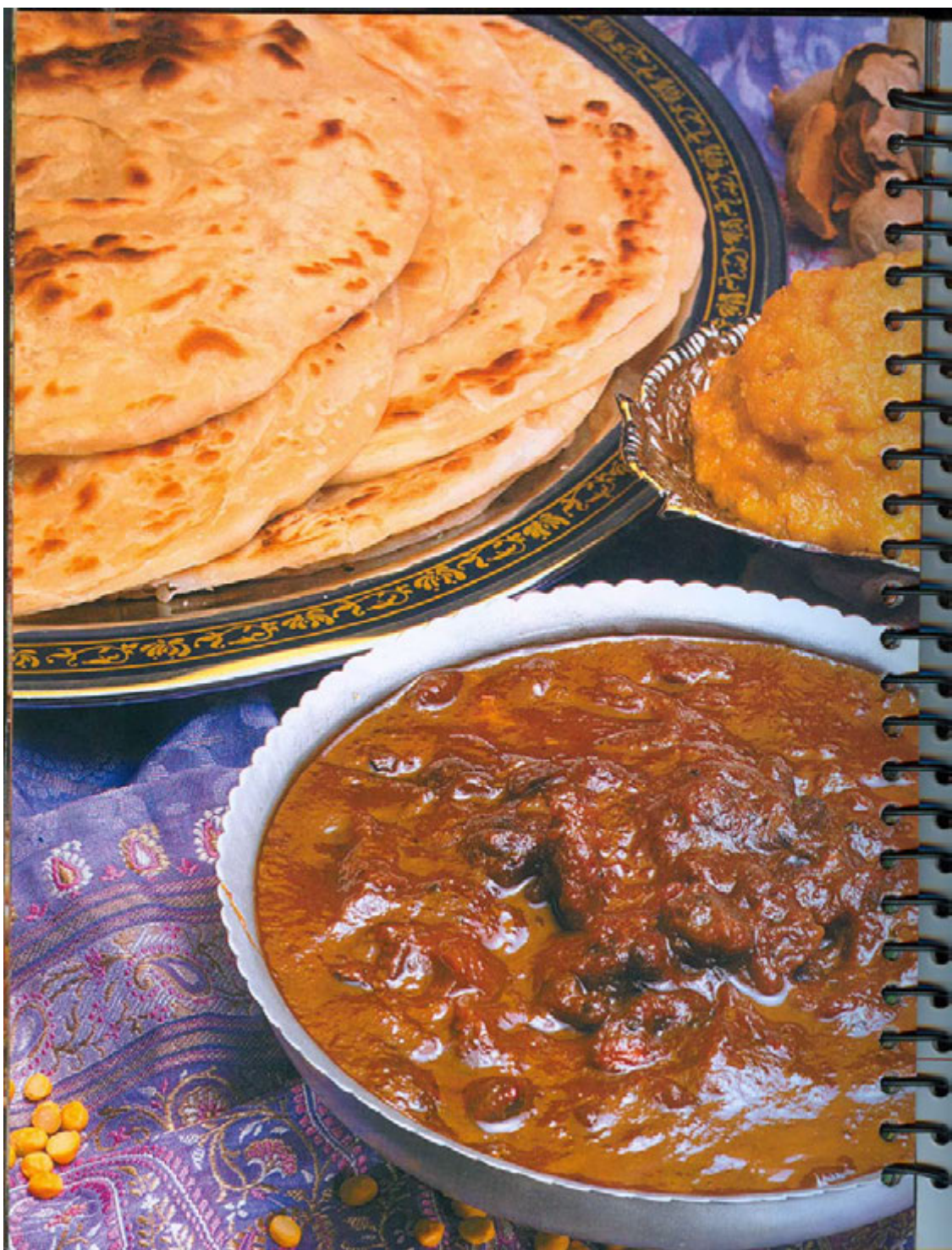
پریزنٹیشن:

گرم گرم پوریاں آمٹی کے ساتھ پیش کریں۔
اس ڈش کو سحر و افطار کے وقت پیش کیا جا سکتا ہے۔

ٹپ:

چنے کی دال کے بجائے کوئی اور دال بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

جلی ہوئی پتیلی صاف کرنے کے لئے پانی میں کھانے کا سوڈا ملا
کر اس میں ابال لیں اور ٹھنڈا کر کے پتیلی دھو لیں۔

16 ڈھوکلے

اجزاء:

چاول	ایک پیالی
چنے کی دال	تین چوتھائی پیالی
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
دہی	دو پیالی
خمیر پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا پسا ہوا	آدھی گٹھی
تازہ میتھی کے پتے (پسے ہوئے)	آدھی گٹھی
ہری مرچ (پسی ہوئی)	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

بگھار کے لئے:

کڑی پتہ	چند پتے
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
تل	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

نوٹ:

ڈھوکلے جنوبی بھارت کی ایک خاص ڈش ہے جو بہت پسند کی جاتی ہے۔

ترکیب:

- چاول اور دال کو علیحدہ علیحدہ رات بھر بھگو دیں اور دونوں کو ملا کر باریک پیس لیں۔ پھر لہسن، نمک، دہی، خمیر، لال مرچ، ہرا دھنیا، میتھی اور ہری مرچیں شامل کر دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- کیک یا پیزا بنانے والے سانچے کو ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ڈھوکلے کا آمیزہ پھیلا دیں۔
- سانچے کے ناپ کی دیگچی میں پانی اُبالیں اور اس پر سانچہ رکھ کر تیس سے پینتیس منٹ تک پکائیں۔
- ڈھوکلے کے درمیان میں تیلی ڈال کر چیک کریں۔ تیلی صاف نکل آنے پر چولہے سے اُتار لیں ورنہ تین سے چار منٹ تک مزید پکائیں۔
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اور بگھار کے تمام مصالحے ڈال کر فرائی کر کے ڈھوکلے پر ڈال دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ڈھوکلے کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

پریزنٹیشن:

لہسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

لہسن کی چٹنی بنانے کے لئے دس سے بارہ جوئے لہسن کو پانچ سے چھ ثابت لال مرچوں کے ساتھ توے پر سینک لیں اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر پیس لیں۔ آخر میں چٹکی بھر نمک شامل کر دیں۔

ٹپ:

چاول اور دال پیستے وقت آدھی پیالی سوڈا واٹر شامل کرنے سے ڈھوکلے جلدی پھول لیں گے۔

کڑی پتے کو دھوپ میں خشک کر کے airtight برتن میں محفوظ کریں۔ انہیں تازہ کڑی پتے کے بجائے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

17 مٹر بھرے پراٹھے

اجزاء:

مٹر (ابال کر بھرتہ کئے ہوئے)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
اناردانہ	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
سویا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
آٹا	ایک کلو
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- دیگچی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز کو ذرا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر ڈالڈا کوکنگ آئل میں مٹر، نمک، لال مرچ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، اناردانہ اور سویا ڈال کر دو سے تین منٹ تک اچھی طرح بھونیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں
- آٹے میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح گوندھیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- آٹے کے پیڑے بنالیں اور ہر پیڑے میں ایک کھانے کا چمچ مٹر کا بھرتہ بھریں۔ ہاتھ کو گیلا کر کے پیڑے کو اچھی طرح بند کریں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیڑے کو ہلکے ہاتھ سے بیل کر روٹی بنالیں اور توے پر ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

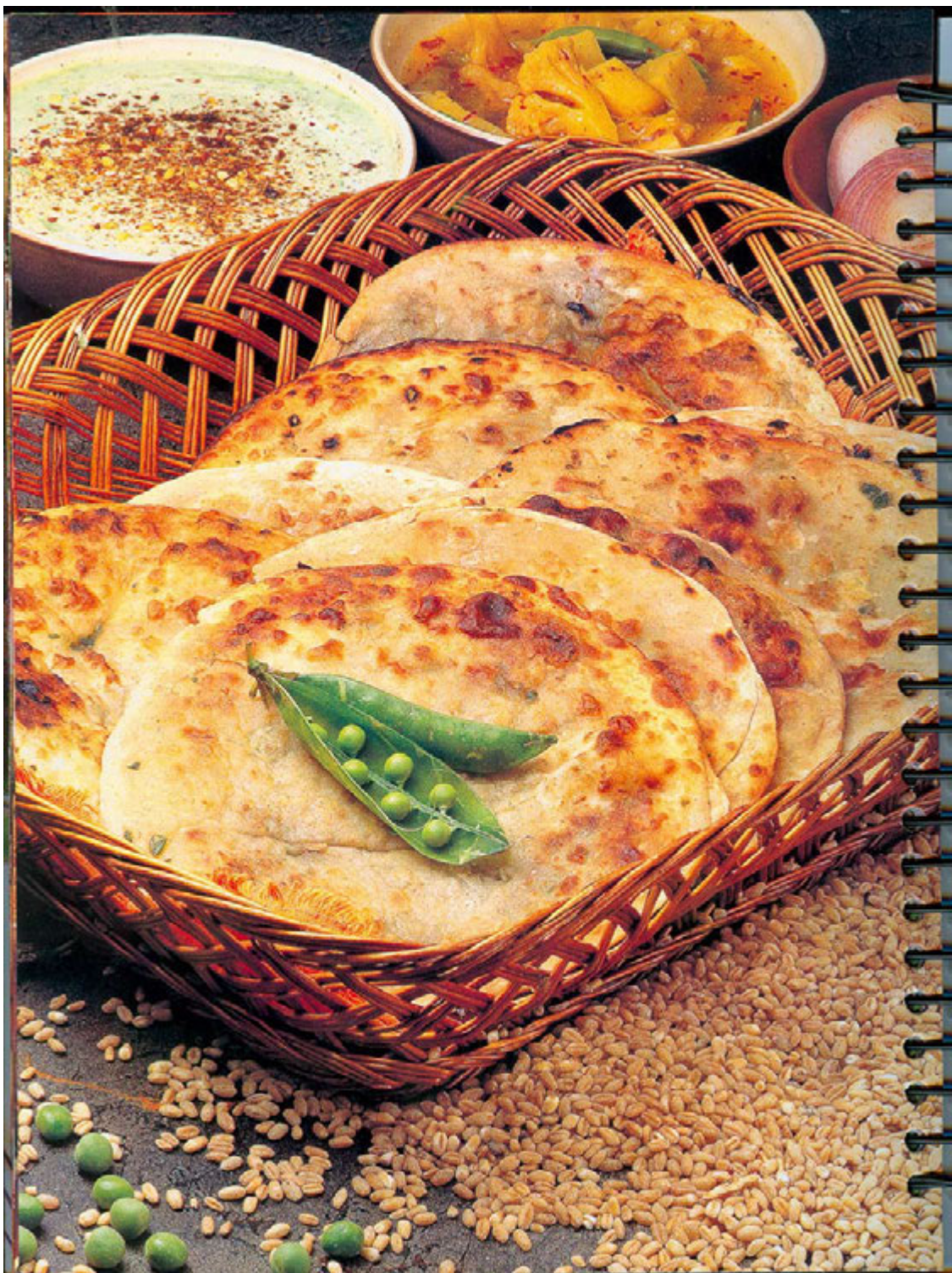
سبزی کے اچار یا ہری چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ ہری چٹنی بنانے کے لئے ہرا دھنیا ایک گٹھی، پودینہ ایک گٹھی، ہری مرچیں آٹھ سے دس عدد، سفید زیرہ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، املی یا کیری حسب ضرورت اور لہسن چار سے چھ جوئے لے لیں۔ تمام اشیاء کو دھو کر باریک پیس لیں۔ مزیدار چٹنی تیار ہے۔

ٹپ:

بہتر نتائج کے لئے اناردانہ دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں اور پھر پیس لیں۔

مٹر ایک سے دو مہینے تک محفوظ کرنے کے لئے سب سے پہلے ایک لیٹر پانی میں ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر ابال لیں۔ اس میں ایک کلو چھلے ہوئے مٹر ڈال کر تین سے پانچ منٹ تک ابالیں۔ پھر چھان کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور حسب ضرورت پیکٹ بنا کر فریزر میں رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

18 بھرے ہوئے کھٹے آلو

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
لال مرچ (پسی ہوئی)	دو کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
رائی	ایک چائے کا چمچ
امچور (آم کی سوکھی کھٹائی)	چار کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسبِ ضرورت

ترکیب:

- دیگچی میں آلو کو چھلکے سمیت پانچ سے سات منٹ اُبالیں اور پھر چھیل لیں۔ بہت احتیاط سے ہر آلو کے بیچ کراس کٹ لگائیں تاکہ درمیان سے ٹوٹنے نہ پائے
- میتھی دانہ، کلونجی، سونف، دھنیا اور رائی کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پھر نمک، لال مرچ، ہلدی اور امچور کے ساتھ ملا لیں۔ فرائنگ پین یا دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ ان مصالحوں کو درمیانی آنچ پر ذرا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے تین سے چار منٹ تک بھون لیں
- اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر تھوڑا تھوڑا مکسچر آلوؤں میں بھر کر دبا دبا کر رکھتے جائیں
- کڑاہی یا گہرے فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اتنا گرم کریں کہ آلو اچھی طرح سے ڈیپ فرائی ہو جائیں۔ ایک وقت میں دو دو آلو ڈال کر ڈیپ فرائی کرلیں
- بھاری پیندے کی دیگچی میں تمام فرائی کیے ہوئے آلو رکھ کر لیموں چھڑک دیں۔ ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

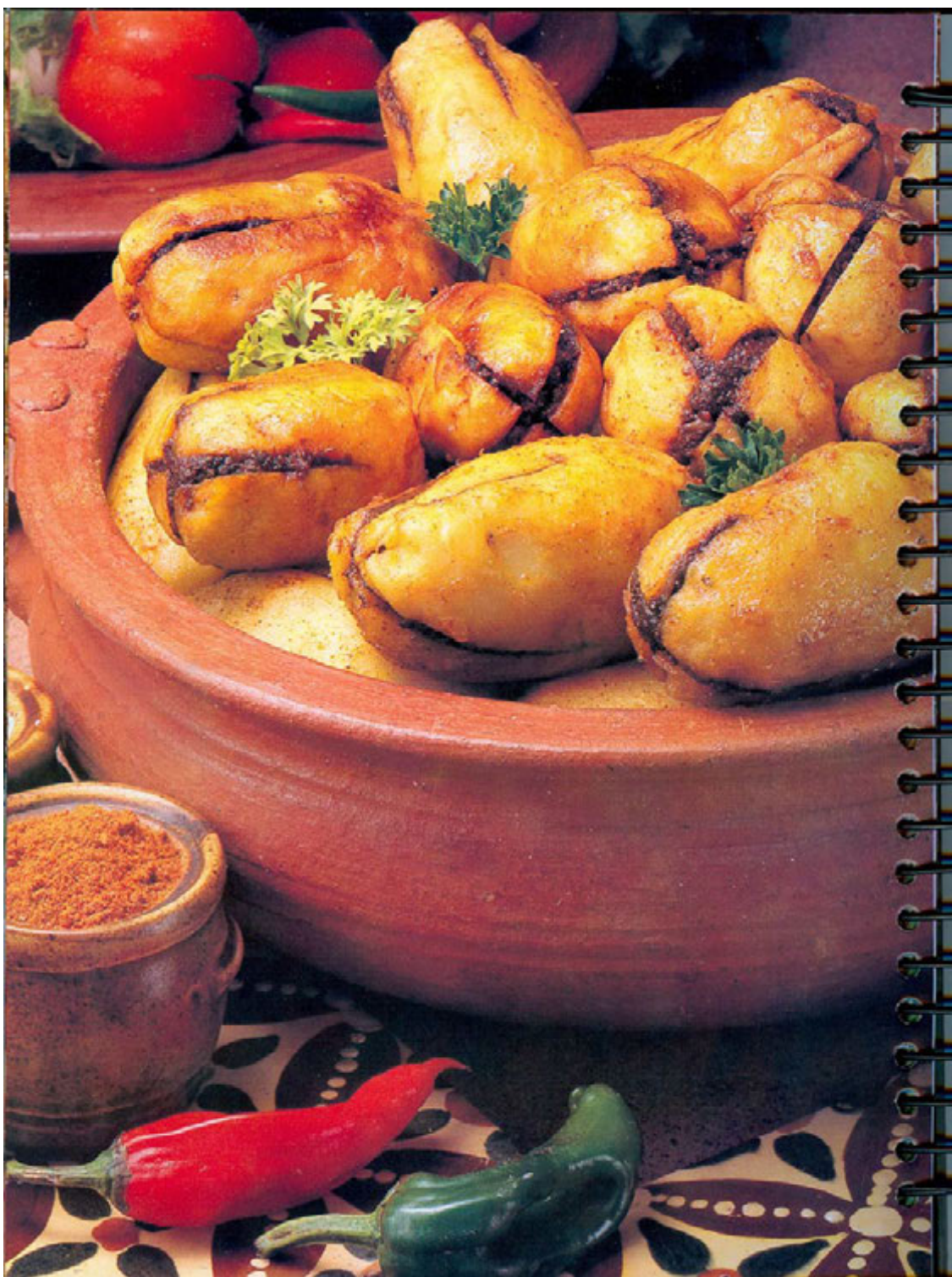
ہرا دھنیا چھڑک کر کھانے کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر یا چائے کے وقت گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

لیموں کے رس کے بجائے چار سے چھ کھانے کے چمچ املی کا رس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کپڑوں پر لگے اسٹیکر کے نشان ہٹانے کے لئے پہلے اس پر برف ملیں۔ پھر ٹھنڈے پانی میں کپڑے دھونے والا پاؤڈر ملا کر دھولیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

مِنس مَنی بیگ

اجزاء:

قیمہ	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

منی بیگ کے لئے:

میدہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ اور تلنے کے لئے

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کرکے لہسن کو ایک منٹ ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں قیمہ، نمک، پیاز، کالی مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکا ئیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- منی بیگ بنانے کے لئے میدے میں نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ٹھنڈے پانی سے آٹھ سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدے کے پیڑے بنا کر چھوٹی چھوٹی پوریاں بیل لیں۔ان کے درمیان بھنا ہوا قیمہ رکھ کر پوٹلی کی شکل میں بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کرکے پوٹلیوں کو گولڈن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ہری پیاز کی باریک پتی پوٹلیوں کے درمیان میں باندھ دیں اور ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

قیمہ بھرنے سے پہلے اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں تاکہ پوٹلیاں پھٹنے سے محفوظ رہیں۔

پودوں میں کیڑا لگ جائے تو ایک پیالی پانی میں ایک چٹکی لہسن کا پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں اور پودوں کے اطراف میں اس پانی کا چھڑکاؤ کر دیں۔

آلو کی کچوریاں

اجزاء:

آلو (ابال کر بھرتہ بنالیں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
میدہ	آدھا کلو
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
گڑ (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- آلو کے بھرتے میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، ثابت دھنیا، سفید زیرہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ پھر پانچ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ساس پین میں گڑ کو چار کھانے کے چمچ پانی کے ساتھ دو سے تین منٹ تک پکا کر شیرہ بنالیں
- میدہ میں نمک، میٹھا سوڈا، اجوائن اور گڑ کا شیرہ ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں۔ اس کو ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ پھر روٹی کے پیڑوں کی طرح سے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں
- پیڑے کے درمیان میں گڑھا سا کر کے ایک کھانے کا چمچ آلو کا بھرتہ بھر دیں اور ہاتھوں کو گیلا کر کے پیڑے کو اچھی طرح بند کر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دوبارہ ہاتھ کو گیلا کریں اور پیڑے کو ہتھیلی پر رکھ کر ہلکا سا دبائیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور کچوریوں کو گولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں
- خاکی کاغذ یا ٹشو پیپر پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

کیچپ یا ہرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کچوریوں کو تلنے سے پہلے دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھنے سے زیادہ خستہ بنتی ہیں۔

تانبے اور پیتل کے برتنوں کو صاف کرنے کے لئے نمک اور سرکہ کو ایک ہی مقدار میں لے کر برتن صاف کریں۔

دال کے سموسے

اجزاء:

تلی ہوئی مونگ کی دال	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سموسے کی پٹیاں	دو درجن
میدہ	دو چائے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- دال میں نمک، پیاز، دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ملا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- سموسوں کو چپکانے کے لئے میدہ میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں
- سموسے کی پٹی کو ہاتھ میں لے کر تکونی شکل میں فولڈ کریں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ دال کا مکسچر بھر کر دوبارہ سے اسی شکل میں رہتے ہوئے موڑ لیں۔ اچھی طرح سے بند کر کے میدہ کے پیسٹ سے چپکا دیں۔ سموسوں کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور سموسوں کو گولڈن براؤن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

املی کی چٹنی اور ہرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

تلی ہوئی دال دستیاب نہ ہو تو دو پیالی مونگ کی دال کو ایک پیالی پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں۔ پھر پانچ سے سات منٹ کے لئے فرائنگ پین میں بھاپ دے لیں۔ پانی خشک ہونے پر استعمال کریں۔

گرمی دانوں کی حدت سے بچنے کے لئے آم کی گٹھلی کو دھوپ میں سکھا لیں۔ پھر اس کے اندر کا بیج نکال کر سکھائیں اور اسے باریک پیس کر استعمال کریں۔

آلو وَڑے

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ (بھون کر کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی

آمیزہ کے لئے:

بیسن	دو پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

املی کی چٹنی کے لئے:

املی کا رس	ایک پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
چینی یا گڑ	دو سے تین کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو اُبال کر بھرتہ بنالیں اور اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، نمک، کالی مرچ، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چھوٹے چھوٹے کوفتے کی طرح آلو وڑے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیزہ بنانے کے لئے بیسن میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- آلو وڑوں کو بیسن کے پیسٹ میں اچھی طرح ڈِپ کریں۔ پھر کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور آلو وڑوں کو گولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کرلیں
- املی کی چٹنی بنانے کے لئے تمام اجزا ملا کر ہلکی آنچ پر دس منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا کر کے صاف خشک بوتل میں محفوظ کرلیں

پریزنٹیشن:

آلو وڑوں کو املی کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

آلوؤں کو لیس سے محفوظ رکھنے کے لئے اُبلے ہوئے آلوؤں میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کر دیں۔

کھارا پانی یا نلکوں کے پانی کا بھاری پن کم کرنے کے لئے
ایک لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچ بورک پاؤڈر شامل کر دیں۔
خیال رکھیں کہ یہ پانی کھانے میں یا پینے کے لئے استعمال نہ کریں۔

ہرے مصالحے کے آلو

اجزاء:

چھوٹے سائز کے آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ جوئے
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	ایک گٹھی
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلو اُبال کر ٹھنڈے کر لیں اور چھیل کر ایک طرف رکھ دیں
- لہسن، سفید زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور ہرا دھنیا لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر چٹنی پیس لیں
- کڑاہی یا فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور چٹنی کو تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- اُبلے ہوئے آلو اور نمک چٹنی میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

لیموں کو کچھ دیر گرم پانی میں رکھنے سے زیادہ رس حاصل کیا جاسکتا ہے۔

آلو اُبالتے ہوئے ذرا سا نمک ڈالنے سے جلدی اُبل جائیں گے۔

قیمے کی کچوریاں

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک کلو
میٹھا سوڈا	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تلنے کے لئے

ترکیب:

- میدہ میں نمک، میٹھا سوڈا، اجوائن اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا **VTF** بناسپتی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ پھر ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا **VTF** بناسپتی درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ قیمہ، ادرک لہسن، کالی مرچ اور لال مرچ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر ثابت دھنیا اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ بھون لیں
- چولہے سے اُتار کر اس میں پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا لیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں
- کچوریوں کے لئے آٹے کے پیڑے بنا لیں اور ہاتھ کو گیلا کر کے پیڑے کو ذرا سا پھیلا لیں۔ ہر پیڑے میں ایک ایک چمچ قیمہ بھر کر پیڑے کو اچھی طرح بند کریں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں، دوبارہ ہاتھ کو گیلا کر کے پیڑے کو ہتھیلی پر رکھ کر ہلکا سا دبائیں۔ گرم ڈالڈا **VTF** بناسپتی میں گولڈن براؤن ہونے تک ڈیپ فرائی کریں
- کچوریوں کو ٹشو پیپر یا خاکی کاغذ پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ہرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

گندھے ہوئے میدے کو کچھ دیر گرم جگہ پر رکھنے سے کچوریاں پھولی ہوئی بنیں گی۔

سینڈوچ کو دیر تک تازہ رکھنے کے لئے انہیں گیلے کپڑے یا تولیے میں لپیٹ کر رکھیں۔

مین کورس کی ڈشِز

شاہجہانی کوفتے

کوفتے کے اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن کا قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بادام	چار کھانے کے چمچ
پستے	چار کھانے کے چمچ
کشمش	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد

گریوی کے اجزاء:

اجزاء	مقدار
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہو	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
دہی (پھینٹا ہوا)	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

اجزاء	مقدار
فریش کریم	آدھی پیالی
چھلے ہوئے بادام	آٹھ سے دس عدد

کوفتے کی ترکیب:

- قیمے میں کوفتوں کے تمام اجزاء ملا کر اچھی طرح پیس لیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے لمبوترے شکل کے کوفتے بنا کر گریوی تیار ہونے تک دوبارہ فریج میں رکھیں

گریوی کی ترکیب:

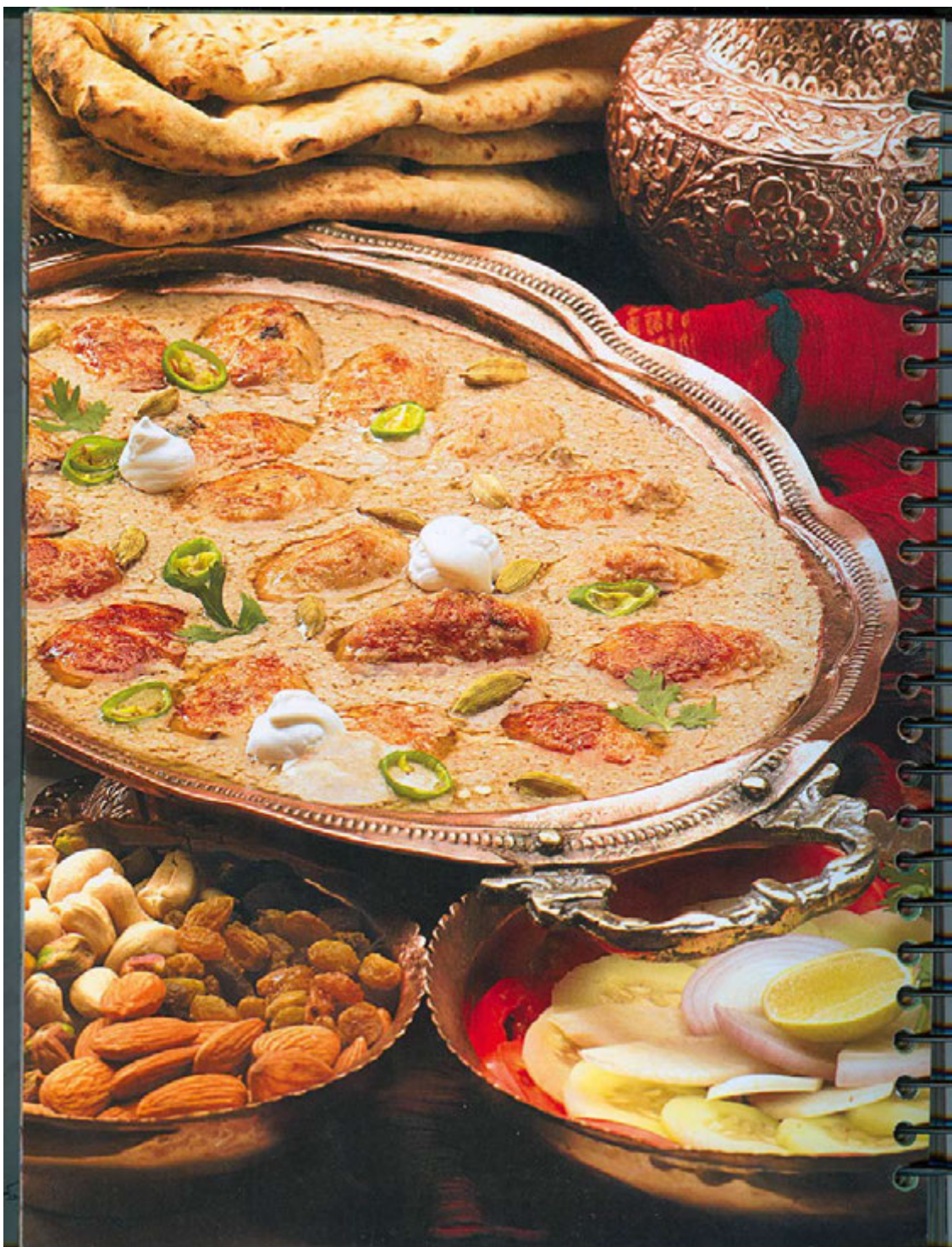
- بڑے سائز کی دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیاز ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، سفید مرچ، زیرہ اور دہی شامل کر کے دو سے تین منٹ تک بھونیں۔ پھر کوفتے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- دودھ ڈال دیں اور جب اُبال آجائے تو کریم ڈال کر دیگچی کو کپڑے سے پکڑ کر ہلکا سا ہلا لیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر کریم اور بادام سے سجا کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

چکن کے کوفتوں کو زیادہ نہ پکائیں ورنہ سخت ہو جائیں گے۔

کیک بیک کرتے ہوئے عموماً ڈرائی فروٹس نیچے تہہ میں رہ جاتے ہیں۔ اگر ڈرائی فروٹس کو تھوڑا سا خشک میدہ لگالیں تو اس مسئلے سے بچا جا سکتا ہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن منچورین

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
یخنی (ٹپ دیکھیں)	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو چلی ساس، سرکہ، سویا ساس، نمک، سفید مرچ، چینی اور چائنیز نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے لہسن ڈالیں۔ ایک منٹ کے بعد چکن ڈال کر تیز آنچ پر گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی دیگچی میں ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ اور یخنی شامل کر لیں۔ نمک اور ثابت لال مرچیں ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چکن ڈال کر اُبال آنے دیں sizzler plate (لوہے کی پلیٹ جو کہ بازار میں آسانی سے دستیاب ہے) کو درمیانی آنچ پر دس منٹ کے لئے چولہے پر گرم کریں اور منچورین کو اس میں نکال کر پیش کریں

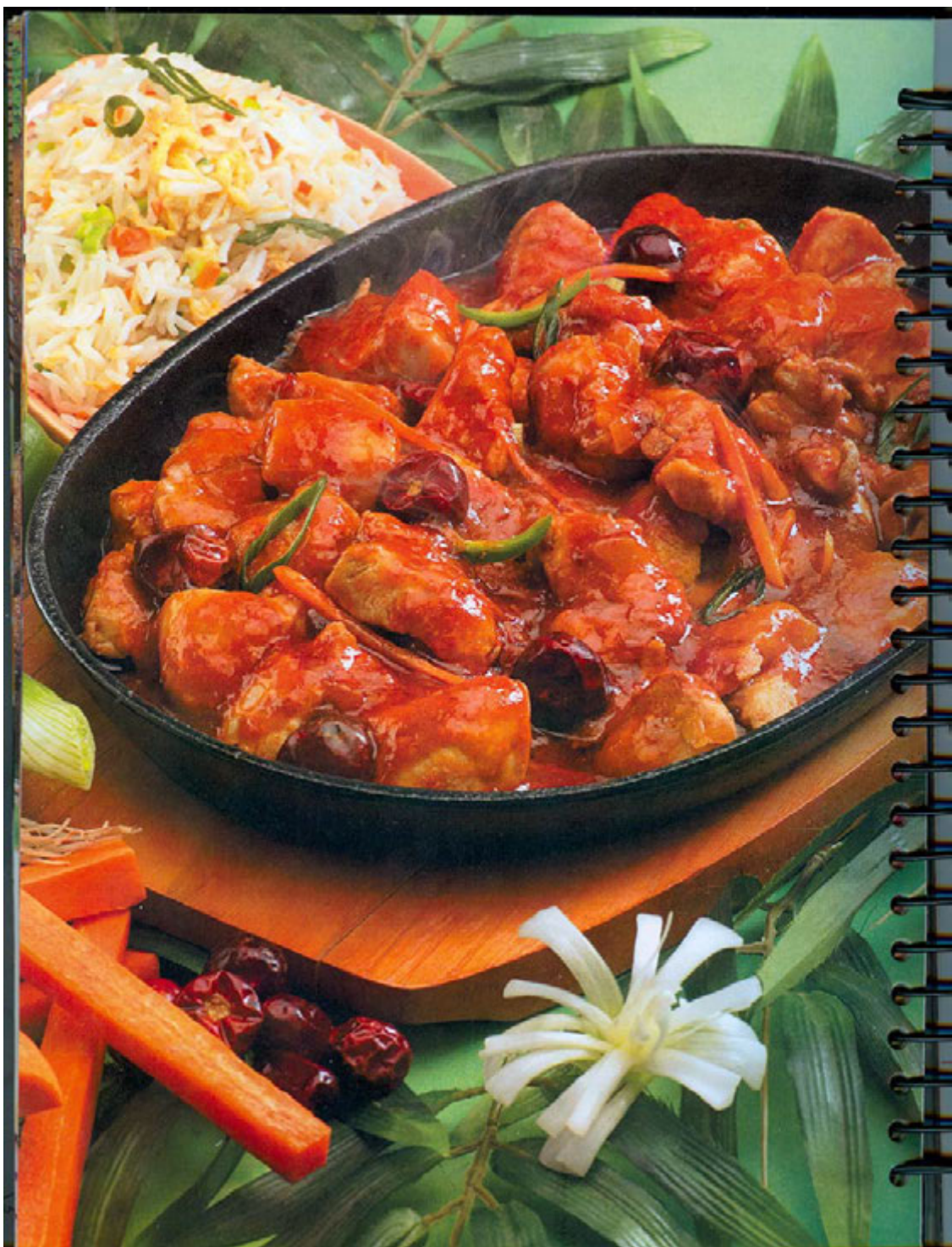
پریزنٹیشن:

ہری پیاز، گاجر اور شملہ مرچ سے سجا کر اُبلے ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو چار سے چھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً ایک پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
یخنی کے بجائے بازار میں دستیاب ایک سے دو چکن کے یخنی کیوب ایک پیالی پانی میں حل کر کے بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

ٹماٹروں کو محفوظ کرنے کے لئے ٹماٹروں کو پہلے بھاپ دیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ دس سے پندرہ منٹ پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے ایک کلو پیسٹ میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ برف جمانے کی ٹرے میں ڈال کر کچھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ اس کے بعد ٹرے میں سے کیوبز نکال کر پلاسٹک بیگ میں رکھ دیں۔ ایک کیوب تین درمیانے ٹماٹر کے برابر ہے۔

چکن بریانی

اجزاء:

چکن	سوا کلو
چاول	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	چھ عدد درمیانے
دہی (پھینٹا ہوا)	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
دودھ	آدھی پیالی
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیاز ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک بھون لیں اور پھر ٹماٹر شامل کر کے اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر گل جائیں
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور ایک پیسٹ کی شکل میں آ جائیں تو چکن، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، پسا ہوا گرم مصالحہ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال دیں۔ پھر دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر بارہ سے پندرہ منٹ تک پکائیں
- چاولوں کو تھوڑے سے ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک کنی (مکمل اُبلنے سے تین چار منٹ پہلے) اُبال کر چھلنی سے پانی چھان لیں
- بڑے سائز کی دیگچی میں چکن کو پھیلا کر رکھیں اور اس کے اوپر چاولوں کی تہہ لگا دیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ اور کیوڑہ ایسنس ملا کر چاولوں پر چھڑک دیں
- دیگچی کو ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم توے پر رکھ کر ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

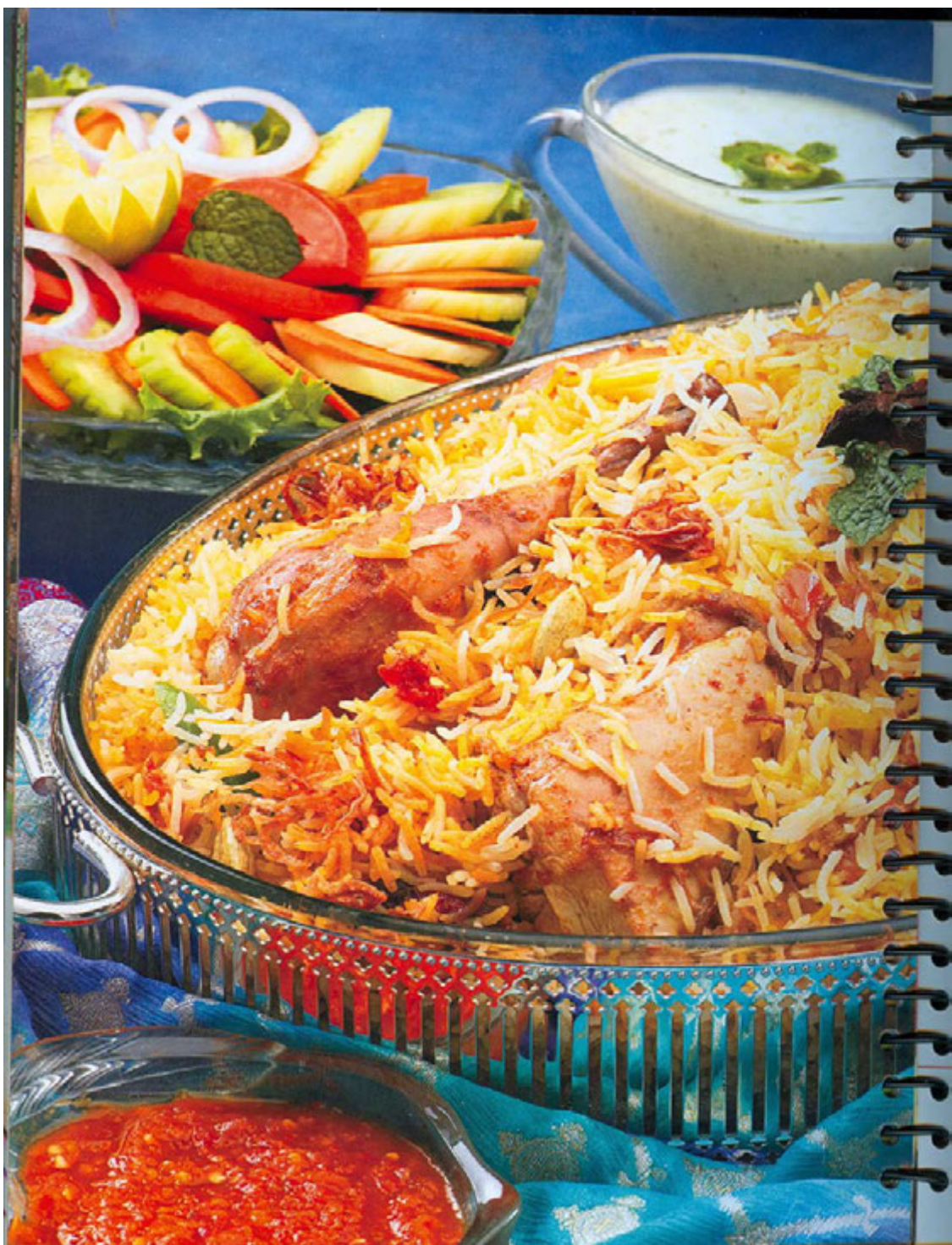
پریزنٹیشن:

رائتہ اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

چاولوں کو اُبالنے سے پہلے پندرہ سے بیس منٹ تک بھگو کر رکھیں۔

کچے چاولوں کو اگر زیادہ دن تک محفوظ رکھنا ہو تو 50 گرام ثابت لال مرچیں 10 کلو چاولوں میں ڈال کر رکھ دیں۔

بہاری چکن

اجزاء:

چکن (آٹھ حصے کرلیں)	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
کچا پپیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
بُھنی پیاز (پسی ہوئی)	آدھی پیالی
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
دہی	آدھی پیالی
کوئلہ	چھوٹا ٹکڑا
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو دو سے تین تیز چھے کٹ لگا کر اچھی طرح دھولیں اور صاف کپڑے سے خشک کرلیں۔ پھر ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، خشخاش، گرم مصالحہ، کچا پپیتا، بُھنی اور تلی ہوئی پیاز اور دہی لگا کر چکن کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کوئلے کو چولہے پر رکھ کر اچھی طرح دہکالیں
- دیگچی میں مصالحہ لگی ہوئی چکن ڈال دیں۔ بیچ میں فوائل پیپر یا پیاز کا چھلکا رکھ کر اس پر کوئلہ رکھ دیں۔ کوئلے کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں اور فوراً ڈھک دیں تاکہ دھواں نہ نکلنے پائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد کوئلہ نکال کر چکن کو درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہوجائے
- پھر پانچ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

بڑی پلیٹ میں نکال کر سلاد، رائتہ اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

رائتہ بنانے کے لئے ایک پیالی دہی پھینٹ لیں۔ اس میں ایک چٹکی نمک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ بھون کر پسا ہوا سفید زیرہ شامل کرلیں۔

سفید کپڑوں کو مزید اجلا کرنے کے لئے پہلے پانی میں لیموں کی چند قاشیں ڈال کر ابال لیں۔ پانی کو تھوڑا سا ٹھنڈا کرکے اس میں دُھلے ہوئے کپڑوں کو کچھ دیر ڈبو کر رکھیں۔ پھر نکال کر سادے پانی سے دھو لیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن سیخ کباب

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی	چھ عدد
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	چار عدد
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمہ میں پیاز، کالی مرچ، سفید زیرہ، چھوٹی الائچی، گرم مصالحہ، پپیتا، چنے اور ڈبل روٹی کے سلائس ملا کر پیس لیں۔ نمک، سویا ساس، لال مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- دو کھانے کے چمچ قیمے کا آمیزہ لیکر سیخ پر رکھ کر دبا دبا کر چار سے پانچ انچ لمبے کباب بنا لیں۔ دس سے بارہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کبابوں کو ایک سے دو منٹ کے لئے آگ پر سینک لیں
- فرائنگ پین کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر کے ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں
- کبابوں کو سیخ سے نکال کر فرائنگ پین میں ڈال دیں۔ پھر لکڑی کے چمچ سے تین سے چار منٹ کے لئے ذرا سا الٹ پلٹ کر سینک لیں
- فرائنگ پین سے نکال کر ٹشو پیپر یا خاکی کاغذ پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دہی کا رائتہ اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے قیمہ کے بجائے بغیر ہڈی کی بوٹیاں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

نمک کو نمی سے محفوظ رکھنے کے لئے نمک دانی میں چند لونگ ڈال کر رکھیں۔

30 مرغ چھولے

اجزاء:

چکن	ایک کلو
سفید چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	تین عدد درمیانے
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں
- پھر ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- نمک، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے
- چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

چنوں کو اُبالنے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگودیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔

آلو شکرقندی اور چنے اگر زیادہ گل جائیں تو انہیں ٹھنڈا کر کے کچھ دیر فریج میں رکھ دیں تو ٹھیک ہو جائیں گے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن جلفریزی

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	چار سے پانچ عدد درمیانے
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں
- پھر نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور چکن ڈال کر ملائیں۔ آنچ تیز کر کے چار سے پانچ منٹ تک پکائیں تاکہ چکن گل جائے
- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر ملائیں اور تین سے چار منٹ مزید پکا کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

چکن کو کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد کاٹیں اور بوٹیاں ایک سائز کی کاٹیں تاکہ گلنے میں آسانی ہو۔

جیلی جمانے سے پہلے سانچے میں اگر چند قطرے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں تو جیلی جمنے کے بعد آسانی سے نکل آئے گی۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

انڈین چکن کری

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
یخنی (نوٹ دیکھیں)	دو پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
کاجو (بھنے ہوئے)	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر آنچ تیز کر لیں اور تین سے چار منٹ تک فرائی کر لیں
- دیگچی میں مکھن یا مارجرین پگھلا کر پیاز اور ہرا دھنیا ذرا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ کاجو ڈال کر تین سے چار منٹ تک بھونیں
- پھر نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی، زیرہ اور یخنی ڈال دیں اور ہلکے ہلکے چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے دیں
- جب حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو چکن اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں
- تین سے پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

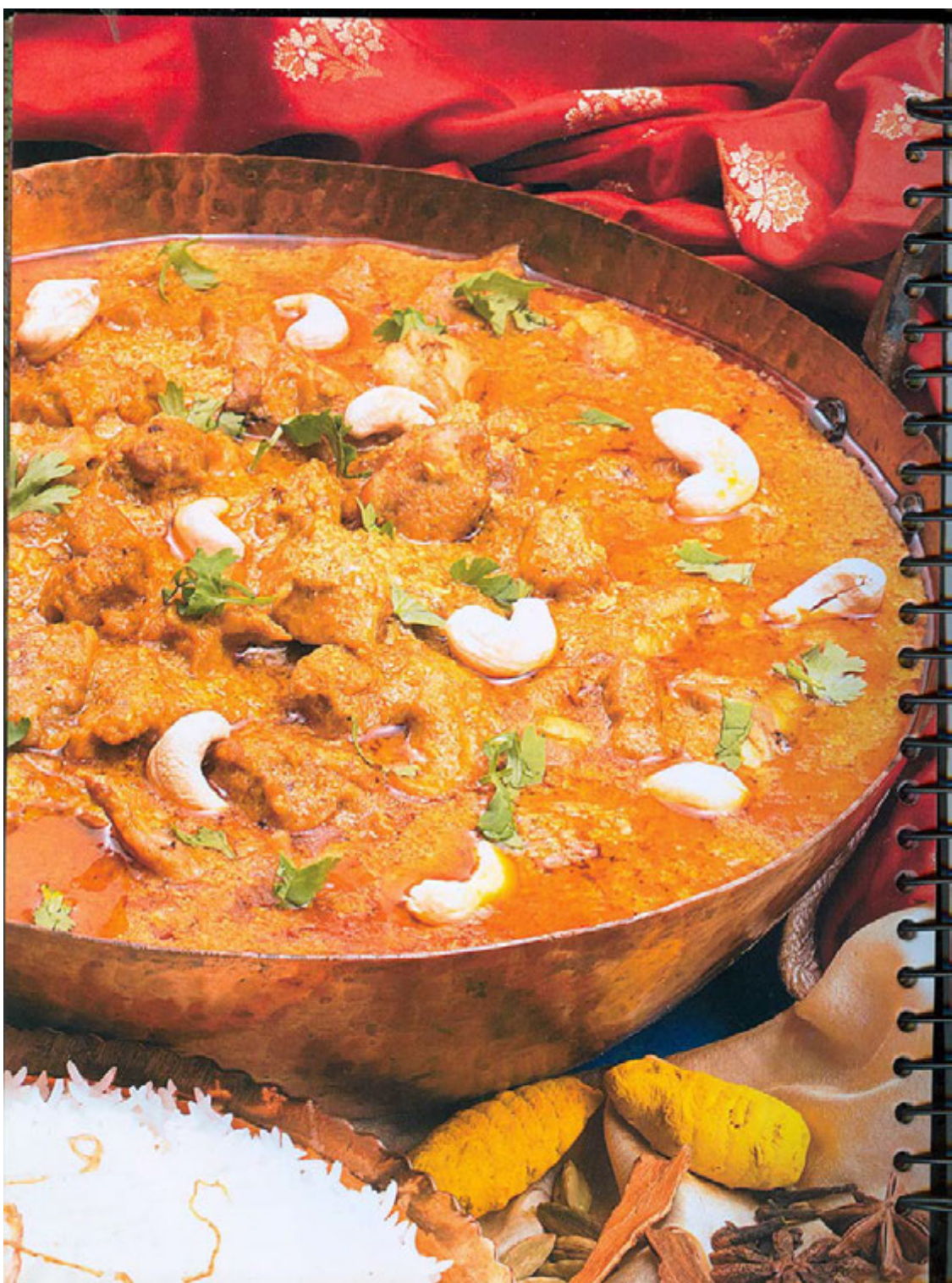
ٹپ:

اس ڈش کے لئے ہڈی والی چکن کی بوٹیاں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں اور کاجو کے بجائے مونگ پھلی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

نوٹ:
یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو ہڈیوں کو چھ سے آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً دو پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو ذائقہ دار اور خوشبودار رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کریں۔

خشک میوہ جات کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے خالی لفافے میں بند کریں۔ پھر خالی لفافہ پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریج کے نچلے خانے میں رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

33 میکسیکن چکن

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
ٹماٹو کیچپ	دو پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	آٹھ سے دس عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند

نوٹ:

خیال رہے کہ میکسیکن کھانوں میں مرچیں عموماً زیادہ ہوتی ہیں، آپ چاہیں تو حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کر سکتے ہیں۔

ترکیب:

- چکن کو لہسن، نمک، سرکہ اور سفید مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا گرم کریں۔ چکن کو تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کا اپنا پانی (جو کہ مصالحے لگا کر رکھنے کی وجہ سے نکلا تھا) خشک ہو جائے
- ٹماٹر پیسٹ اور کیچپ ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں
- پھر شملہ مرچ اور لال مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

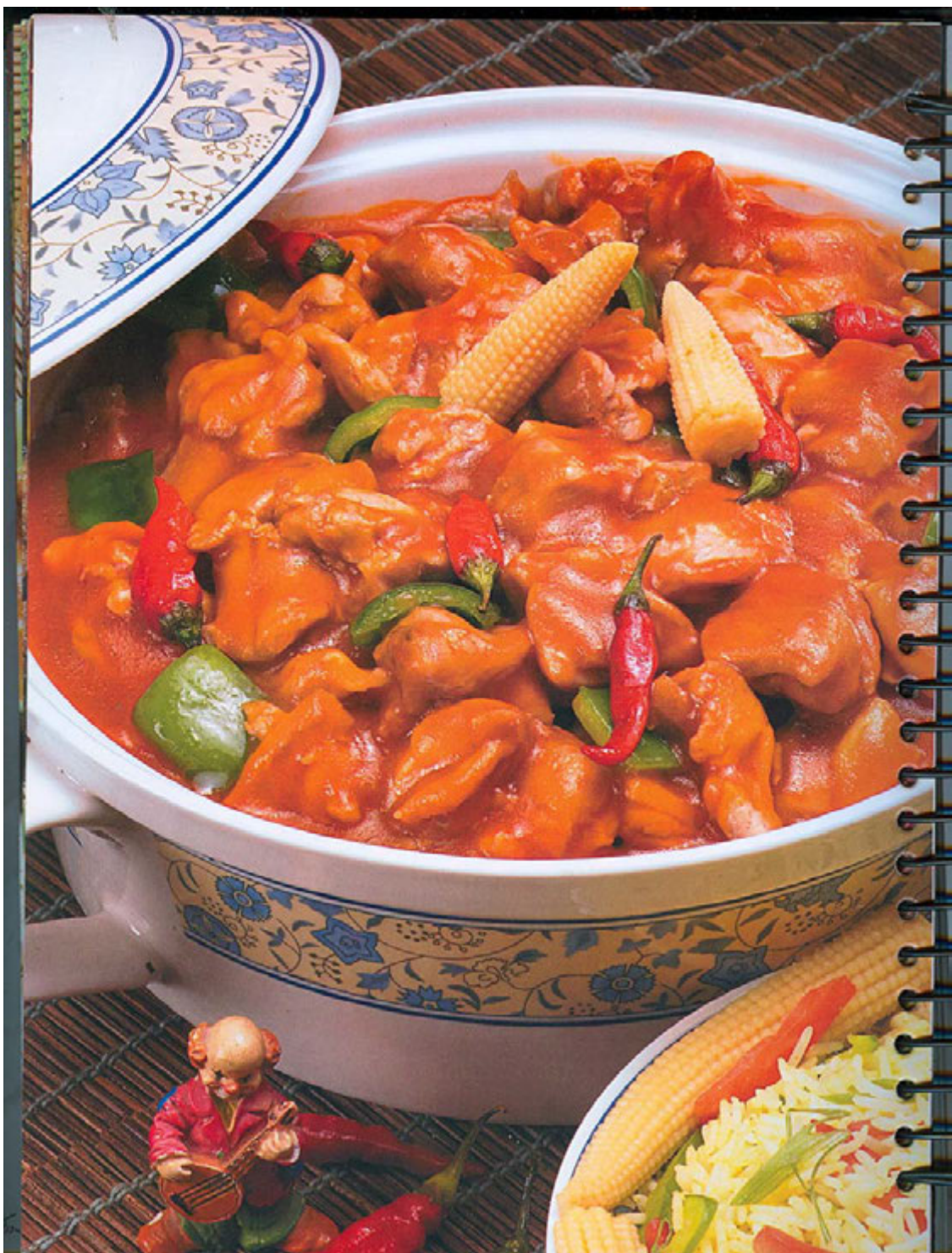
ہری پیاز چھڑک کر میکسیکن رائس کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

پریزنٹیشن مزید خوبصورت بنانے کے لئے اس میں اُبلے ہوئے مکئی کے دانے بھی شامل کئے جا سکتے ہیں۔

موم بتیوں کو اچھی طرح پلاسٹک کے لفافے میں بند کر کے فریج میں رکھنے سے وہ دیر تک جلتی ہیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن کڑاہی

اجزاء:

چکن (چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی)	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ادرک پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد
دہی (پھینٹا ہوا)	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک سے دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ درمیانی آنچ پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ٹماٹروں کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر چکن اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- قصوری میتھی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

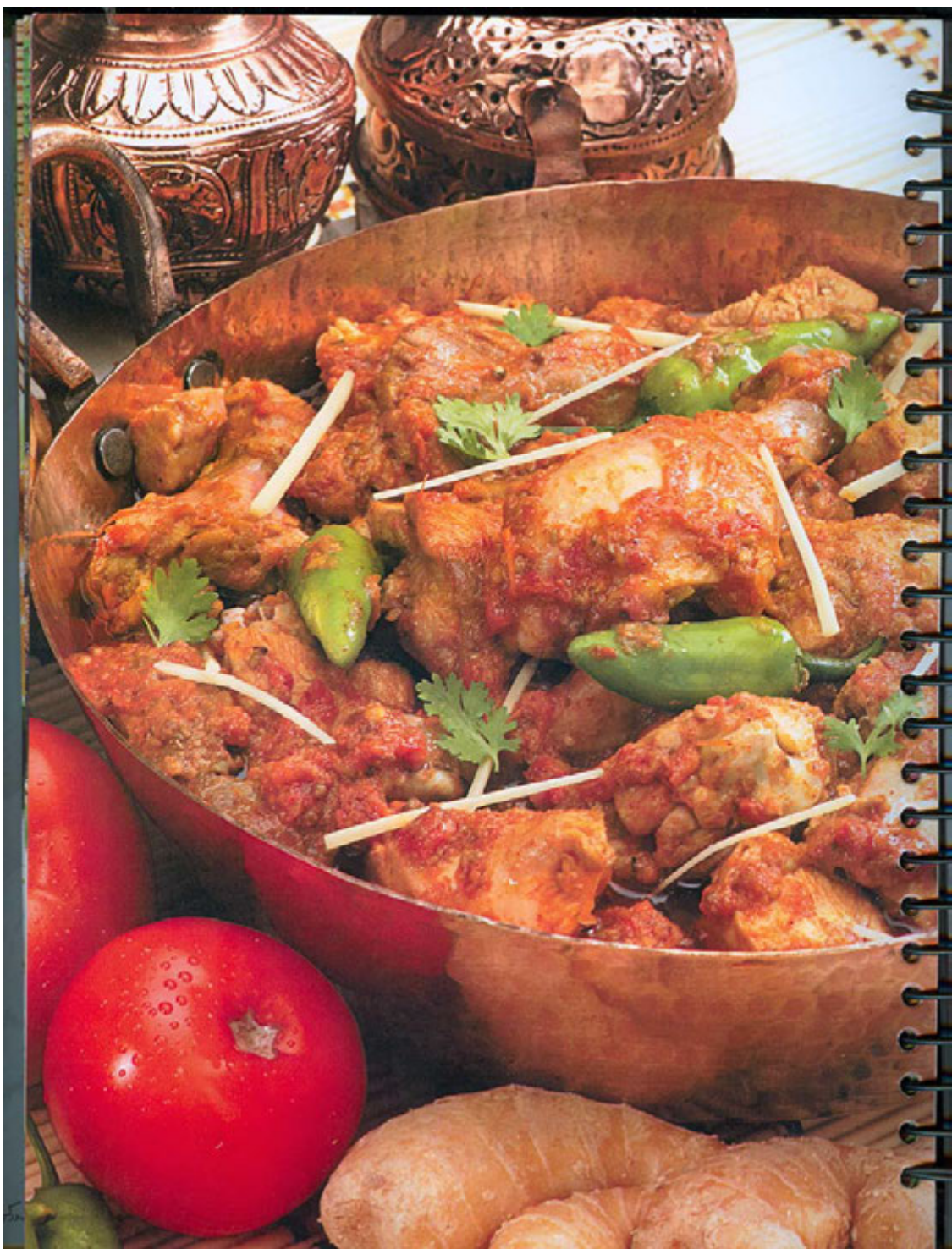
پریزنٹیشن:

نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

اگر چکن کے بجائے بکرے کا گوشت استعمال کرنا چاہیں تو ہلکی آنچ پر پکائیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔

کھانوں کو فریج میں رکھتے ہوئے ہمیشہ ڈھک کر رکھیں تاکہ ایک دوسرے کی خوشبو مکس نہ ہو۔

35 چٹ پٹا فرائیڈ چکن

اجزاء:

چکن (آٹھ حصوں میں کٹی ہوئی)	ڈیڑھ کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ (کُٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کُٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
خشک دھنیا (موٹا کُٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ (موٹا کُٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
میدہ	دو پیالی
کارن فلار	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- چکن کو اچھی طرح دھو کر گہرے کٹ لگالیں
- میدہ اور کارن فلار ملا کر اس میں نمک، لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور زیرہ اچھی طرح ملالیں
- میدہ اور کارن فلار کے آدھے مکسچر میں حسبِ ضرورت ٹھنڈا یخ پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں۔ بقیہ خشک میدہ الگ رکھ لیں
- چکن کو پیسٹ میں اچھی طرح ڈبو کر چار سے چھ گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر بچے ہوئے خشک میدے میں اچھی طرح رول کر کے دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ پھر آنچ تیز کر کے چکن کو گولڈن فرائی کریں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ، فرنچ فرائز اور coleslaw کے ساتھ پیش کریں۔ coleslaw بنانے کے لئے ایک پیالی مایونیز میں ایک سے ڈیڑھ پیالی باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اچھی طرح ملالیں۔

ٹپ:

چیزوں کو خستہ فرائی کرنے کے لئے فرائنگ سے کچھ دیر پہلے فریج میں رکھ دیں۔

سلاد اور قیمے میں ٹماٹو کو استعمال کرنے سے پہلے اگر اسکو پانچ منٹ گرم پانی میں رکھ دیں تو اس کا نازک سفید چھلکا آسانی سے نکل جائے گا۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

جھٹ پٹ چکن مصالحہ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے
ادرک	ایک سے دو انچ کا ٹکڑا
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
دہی (پھینٹا ہوا)	ایک پیالی
ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
لیموں کی قاشیں	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو نمک، کالی مرچ اور دہی لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پیاز، ادرک لہسن، زیرہ اور لال مرچوں کو ملا کر موٹا موٹا پیس لیں۔ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیس کر رکھا ہوا مصالحہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں
- چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- ہرا دھنیا چھڑک کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہرا دھنیا اور لیموں کی قاشوں سے سجا کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

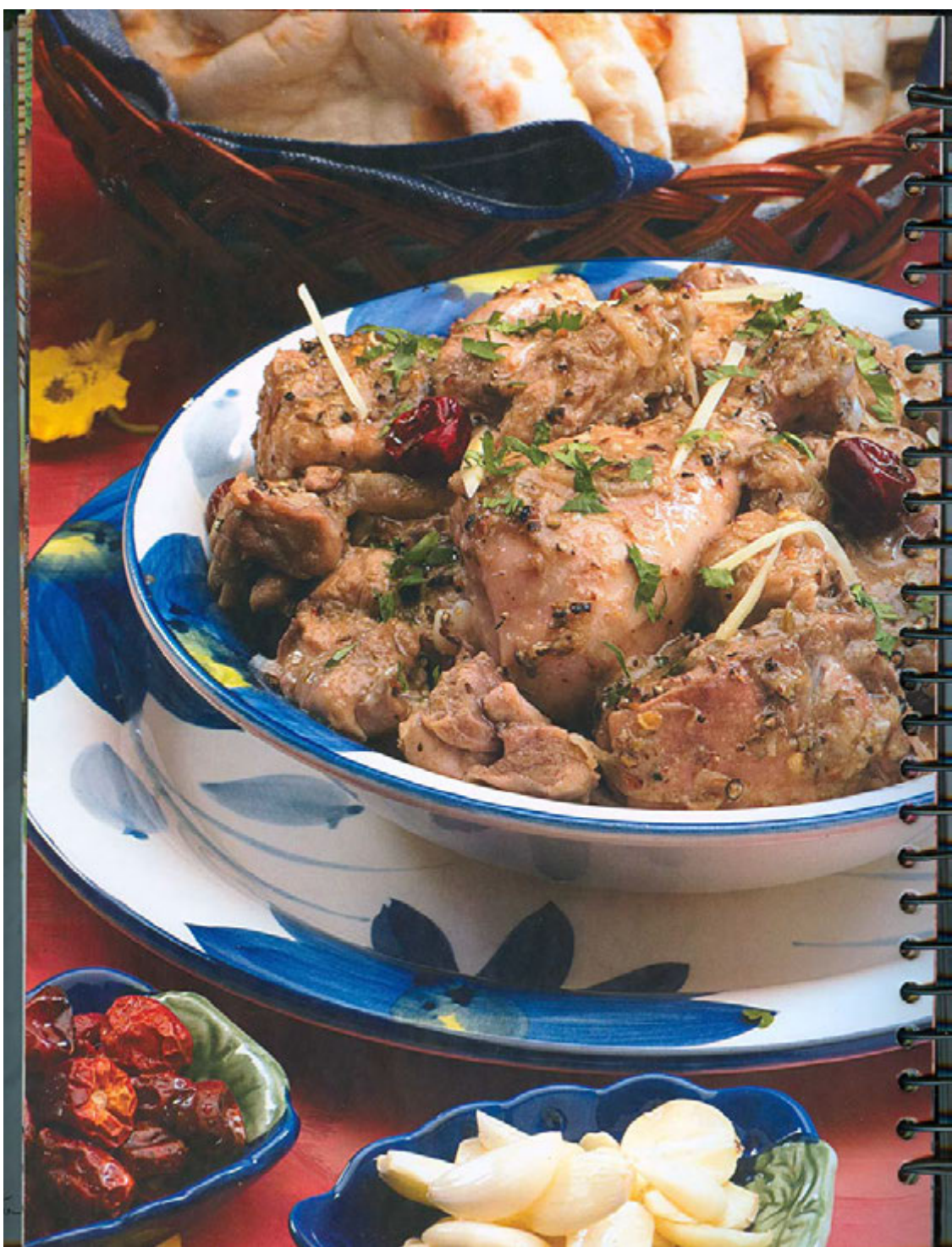
ٹپ:

خوشبو اور ذائقے میں اضافے کے لئے مصالحوں کو پیسنے سے پہلے ہلکا سا بھون لیں۔

سالن اگر جل جائے تو آدھا گلو سالن میں آدھی پیالی دودھ ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

ڈالڈا
جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

افغانی بریانی

ڈالڈا کا دسترخوان گرینڈ ایڈیشن

اجزاء:

ثابت چکن	ایک کلو
چاول	تین پیالی
ٹماٹر	آدھا کلو
کٹی ہوئی پیاز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

تازہ انار دانہ	ایک پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو صاف کر کے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پھر دس سے بارہ پیالی اُبلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ تک چاول اُبالیں اور چھلنی میں ڈال کر پانی نکال لیں
- چکن کو صاف کر کے دھو لیں اور گہرے کٹس لگا لیں۔ کڑاہی یا گہری دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ تک گرم کریں۔ آنچ تیز کر کے چکن کو سنہرا فرائی کر لیں
- پھر پیاز اور ٹماٹر کو تین پیالی پانی کے ساتھ اچھی طرح پیس کر چکن میں ڈال دیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ شوربے کی مقدار آدھی رہ جائے
- بڑے سائز کی دیگچی میں آدھے چاول پھیلا کر ڈال لیں اور درمیان میں چکن رکھ کر اوپر سے بقیہ چاولوں سے ڈھک دیں
- ٹماٹر کی گریوی کو کناروں سے ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر بیس منٹ تک پکائیں۔ چکن کو علیحدہ نکال کر چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں اور ڈش میں نکال لیں

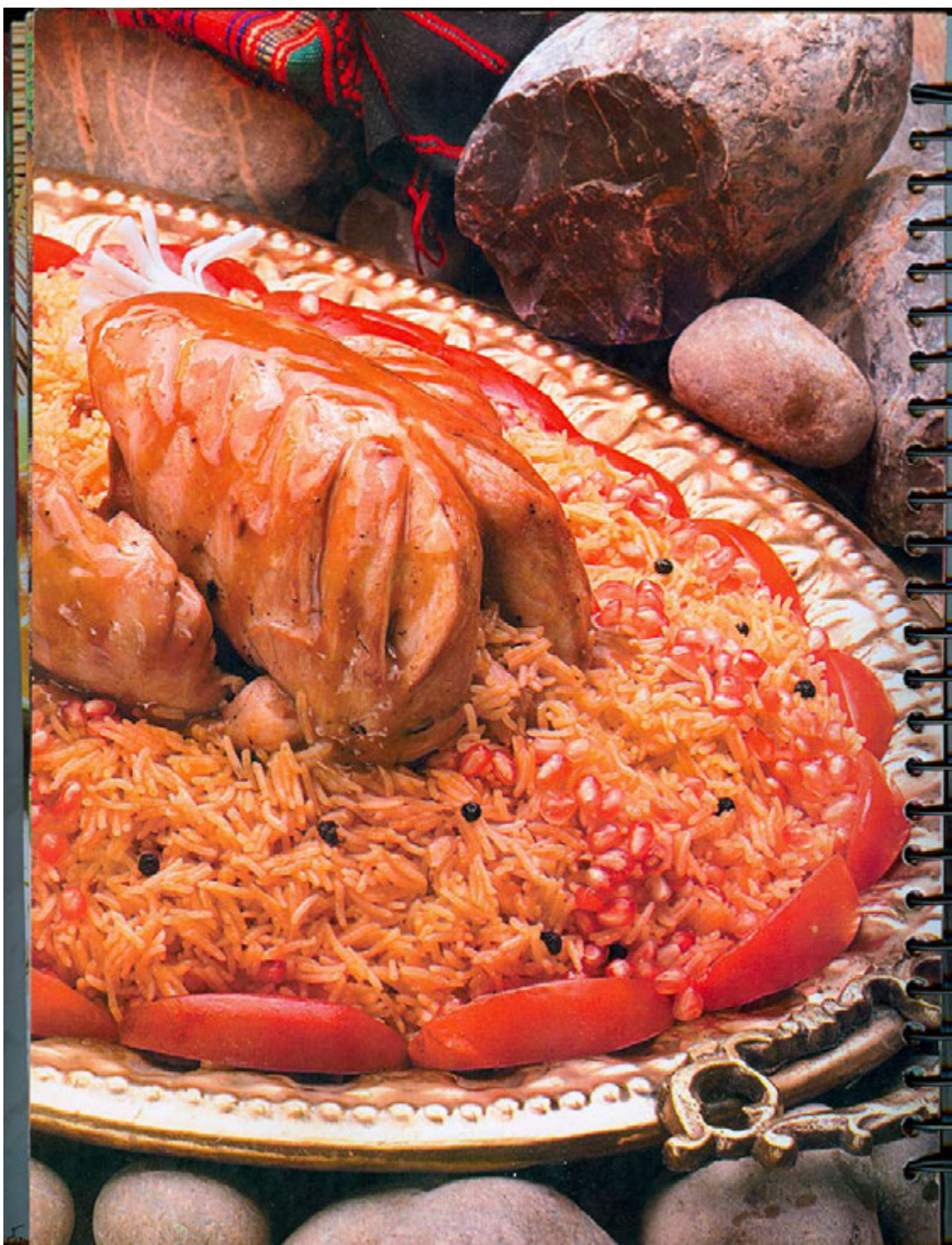
پریزنٹیشن:

بڑی گول پلیٹ میں پہلے چاول نکالیں اور درمیان میں گڑھا سا کر کے چکن رکھ دیں۔ کناروں پر انار دانے سے سجا لیں۔

ٹپ:

بہتر ہے کہ ٹماٹروں کو ہمیشہ چھیل کر استعمال کریں۔

فریج کی بو دور کرنے کے لئے آئس ٹرے میں ایک
چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال دیں۔

چکن ہانڈی

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
لہسن (کچلا ہوا)	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
ٹماٹر (اُبال کر پسے ہوئے)	تین عدد درمیانے
دہی (پھینٹا ہوا)	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر کُٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
بادام	چھ سے آٹھ عدد
ناریل پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
یخنی	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

سجانے کے لئے:

فریش کریم	ایک پیالی
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
بادام	چند دانے

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو چھ سے آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ تقریباً دو پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
- مٹی کی ہانڈی میں پیاز اور ایک چمچ لہسن کو یخنی کے ساتھ ہلکی آنچ پر اتنی دیر اُبالیں کہ دونوں اچھی طرح گل جائیں۔ چولہے سے اُتار کر اس میں ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ملا لیں اور پیس کر ایک طرف رکھ دیں۔
- اسی ہانڈی میں بقیہ ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ بادام اور ناریل کو دہی کے ساتھ پیس کر پیسٹ بنالیں اور ایک چمچ لہسن کے ساتھ ہانڈی میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ بھوننے کے بعد اس میں ٹماٹر، نمک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ اس آمیزے میں چکن ڈال کر دس سے پندرہ منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- فرائنگ پین میں مکھن یا مارجرین کو ہلکا سا پگھلا کر پسی ہوئی پیاز کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح خشک ہونے تک بھونیں اور چکن والی ہانڈی میں شامل کر دیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ تک مزید پکائیں۔
- فریش کریم، قصوری میتھی اور بادام ڈال کر پانچ منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں۔

پریزنٹیشن:

مٹی کی ہانڈی میں نان یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

مکھن یا مارجرین کو صرف ہلکا سا پگھلائیں تاکہ جل نہ جائے۔

تولیے کے ٹکڑے کو لیموں کے رس میں ڈبو کر سوٹ کیس پر ہلکے ہاتھ سے صاف کریں تو سوٹ کیس چمک جائیں گے۔

جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

چکن چاؤ مِن

اجزاء:

چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)
چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
چلی ساس	حسبِ پسند

ترکیب:

- دس سے بارہ پیالی اُبلتے ہوئے پانی میں نوڈلز توڑ کر ڈال دیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو چھان لیں اور سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ چکن کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- چکن میں نوڈلز، نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر دیں اور آنچ تیز کر کے اچھی طرح ملا لیں
- ہری پیاز ڈال دیں اور کارن فلار چھڑک کر دو سے تین منٹ تک تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اُتار لیں

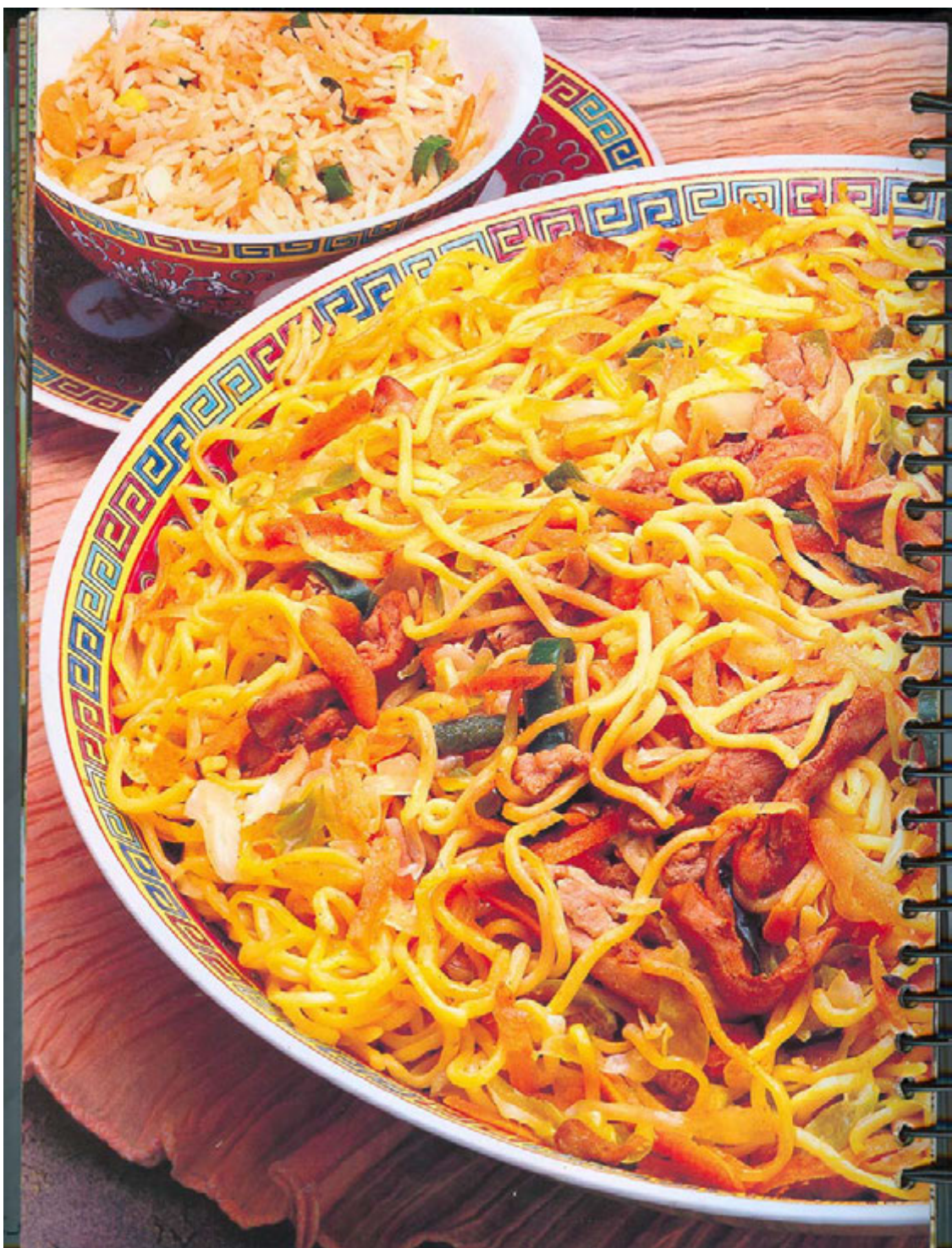
پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور چلی ساس ساتھ رکھ کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

نوڈلز کو توڑتے ہوئے دھیان رکھیں کہ ان کا سائز ایک جتنا ہو تاکہ کھانے میں آسانی ہو۔

شیشے کی چیزوں کو ٹوٹنے سے محفوظ رکھنے کے لئے انہیں تولیہ،
ٹشو یا اخبار میں لپیٹ کر رکھیں۔

چکن وِد مشروم

اجزاء:

چکن کا سینے کا گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
وسٹر شائر ساس	چار کھانے کے چمچ
ٹن مشروم	ایک پیالی
میدہ	دو کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
براؤن ساس	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

پارسلے (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند

ترکیب:

- چکن میں نمک، سفید مرچ، لہسن، مسٹرڈ اور وسٹر شائر ساس لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس دوران براؤن ساس تیار کر لیں
- براؤن ساس بنانے کے لئے سب سے پہلے دیگچی میں آدھا کلو ہڈیوں کو ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اتنی دیر بھونیں کہ اچھی طرح براؤن ہو جائیں۔ چھ سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ دو پیالی یخنی رہ جائے
- پھر ایک ساس پین میں مارجرین اور میدے کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں اور آہستہ آہستہ یخنی شامل کر دیں۔ انڈا پھینٹنے والے ساچے سے مستقل چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔ براؤن ساس تیار ہے
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کر کے چکن بریسٹ کو ایک ایک دو دو کر کے فرائی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں مشروم بھی فرائی کر کے نکال لیں۔
- براؤن ساس میں چکن ڈال کر گریوی گاڑھی ہونے تک پکائیں۔ آخر میں مشروم ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پارسلے چھڑک کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

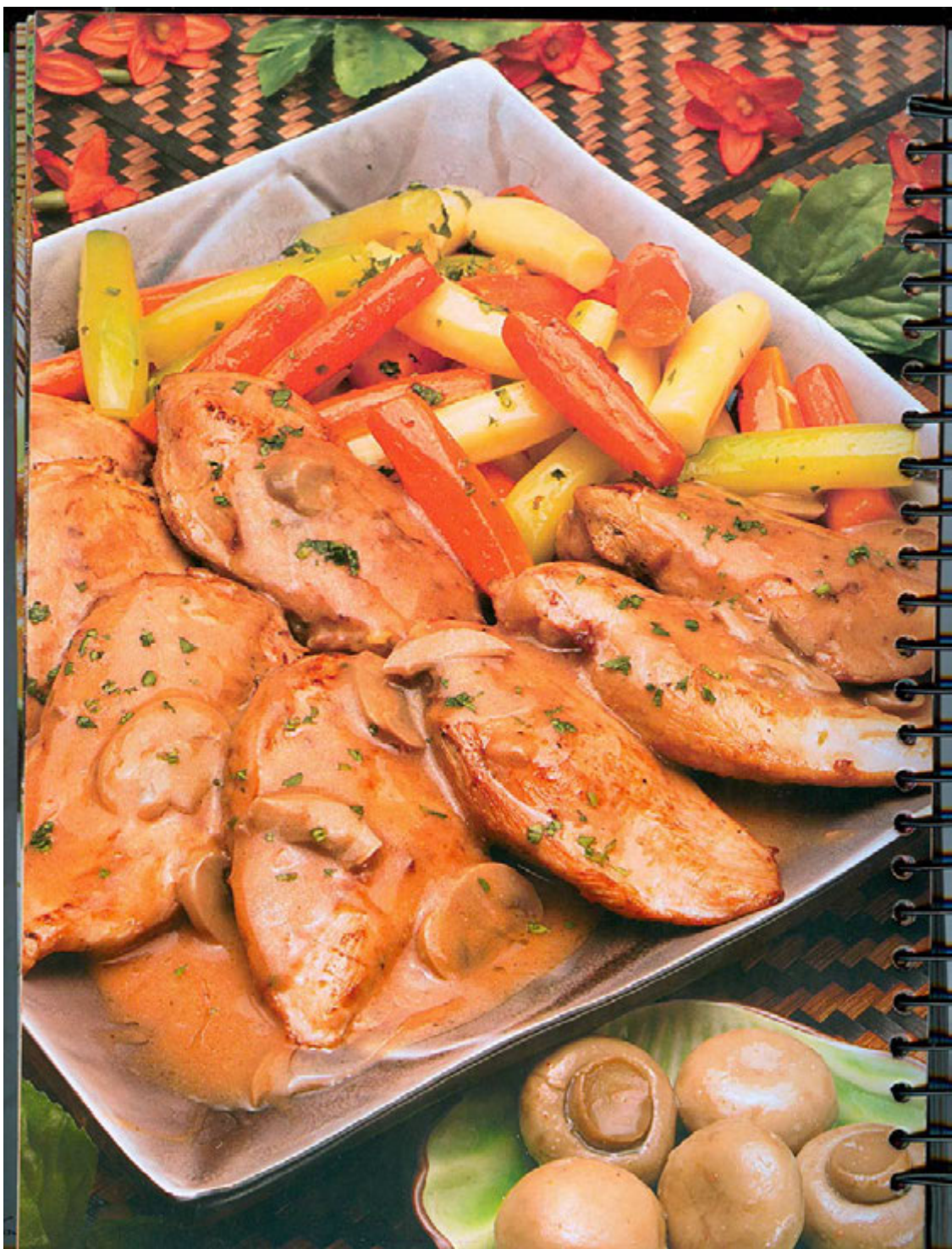
ٹپ:

اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کو حسب پسند کاٹ لیں۔ چاہیں تو بڑے ٹکڑے رکھیں اور چاہیں تو چھوٹی بوٹیاں بنا لیں۔

گوشت کی بولڈ فلیٹس کو رکھتے ہوئے احتیاط برتنی چاہیے۔ فلیٹس دھونے کے بعد اچھی طرح خشک کریں اور پھر رکھتے ہوئے ہر پیس کے درمیان میں ایک بٹر پیپر رکھتے جائیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن فرائیڈ رائس

ڈالڈا کا دسترخوان گرینڈ ایڈیشن

اجزاء:

چاول	ایک کلو
چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد چھوٹی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد

ترکیب:

- چاولوں کو اُبال کر پانی نتھار لیں اور چار سے چھ گھنٹوں کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ تک گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہوجائے
- پھر چاول ڈال کر دو چمچوں کی مدد سے اتنی دیر ملائیں کہ چاول اچھی طرح گرم ہوجائیں
- چاولوں میں بند گوبھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ملائیں۔ ایک منٹ بعد نمک، چینی، سفید مرچ اور چائنیز نمک شامل کرکے اچھی طرح ملائیں
- انڈوں کو نمک اور چٹکی بھر سفید مرچ کے ساتھ ہلکا سا پھینٹ لیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال لیں اور ہری مرچیں چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اس ڈش کو بنانے کے لئے کڑاہی کا استعمال کریں تاکہ چاول ٹوٹنے سے محفوظ رہیں۔

بند گوبھی کی بھیڑ ہٹانے ہونے اسے دکھوزہ سے محفوظ رکھنے کے لئے آدھا کلو بند گوبھی میں ایک سے دو لیموں کی قاشیں شامل کر دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

42 چکن بریسہ

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
حلیم کے گیہوں	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ پسند
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ پسند

ترکیب:

- گیہوں دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ایک سے ڈیڑھ لیٹر گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر انہیں اُبال کر اچھی طرح گلا لیں
- دیگچی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور چکن، ہری مرچیں، کالی مرچ اور سفید زیرہ شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر چکن کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- چکن میں گیہوں ملا کر نمک شامل کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

ادرک اور ہری مرچیں چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے چکن اور گیہوں کو ملاتے وقت آدھی گٹھی باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، آدھی گٹھی باریک کٹا ہوا پودینہ اور دو پیالی چکن کی یخنی شامل کر لیں۔

کپڑوں سے سالن کے داغ نکالنے کے لئے ان پر ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں۔ پھر ململ کا کپڑا رکھ کر گرم استری پھیریں اور کچھ دیر کے بعد دھو لیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چکن ہریسہ

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	ایک کلو
حلیم کے گیہوں	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ پسند
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ پسند

ترکیب:

- گیہوں دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ایک سے ڈیڑھ لیٹر گرم پانی میں بھگو دیں۔ پھر انہیں اُبال کر اچھی طرح گلا لیں
- دیگچی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور چکن، ہری مرچیں، کالی مرچ اور سفید زیرہ شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر چکن کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- چکن میں گیہوں ملا کر نمک شامل کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

ادرک اور ہری مرچیں چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے چکن اور گیہوں کو ملاتے وقت آدھی گٹھی باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، آدھی گٹھی باریک کٹا ہوا پودینہ اور دو پیالی چکن کی یخنی شامل کر لیں۔

کپڑوں سے سالن کے داغ نکالنے کے لئے ان پر ٹالکم پاؤڈر چھڑک دیں۔ پھر ٹشو کا کپڑا رکھ کر گرم استری پھیریں اور کپڑوں کو برش کر کے دھو لیں۔

ڈالڈا
جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

عربک رائس

اجزاء:

چکن (چھوٹے ٹکڑے کٹے ہوئے)	ایک کلو
چاول (دھو کر بیس منٹ بھگو لیں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ (کُٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
تیزپات	ایک سے دو عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
شملہ مرچ (چھوٹے ٹکڑے کٹے ہوئے)	دو عدد
ہاٹ ساس (ٹپ دیکھیں)	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے لونگ، الائچی اور تیزپات ڈالیں اور ایک سے دو منٹ تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور چکن شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر چکن کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پانی خشک ہونے پر چاول ڈال کر بھونیں اور چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی آدھی پیالی رہ جائے
- ہری مرچیں اور لال مرچ ڈال کر پانی مکمل خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر شملہ مرچ اور ہاٹ ساس ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں اور ہاٹ ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ہاٹ ساس نہ ملنے کی صورت میں سویا ساس اور چلی ساس کو ایک ہی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

سلور پالش استعمال کرتے ہوئے زیادہ چمک کے لئے
چند قطرے امونیا کے شامل کرلیں۔

44 موتی پلاؤ

اجزاء:

چاول (دھو کر بھگو دیں)	ایک کلو

کوفتوں کے لئے:

قیمہ	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
انڈا	ایک عدد

گریوی کے لئے:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین عدد درمیانے
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- کوفتے بنانے کے لئے قیمے میں کوفتے کے تمام مصالحے ملا کر دو مرتبہ سل پر یا چوپر میں پیس لیں۔ پھر انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہاتھوں کو چکنا کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں اور دوبارہ سے پانچ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گریوی بنانے کے لئے دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیاز ڈال کر گولڈن فرائی کر لیں۔ پھر گریوی کے تمام مصالحے، دہی اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں
- پھر گریوی میں کوفتے ڈال کر دیگچی کو کپڑے کی مدد سے تھوڑا سا ہلائیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر چار سے پانچ پیالی پانی ڈال دیں۔ جب اُبال آجائے تو چاول ڈال دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں احتیاط سے نکالیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں۔ چاہیں تو اُبلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

ٹپ:

کوفتے کا پانی خشک کر کے جب دوبارہ پانی ڈالیں تو احتیاط سے کوفتے نکال کر چاول ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر کوفتے دوبارہ شامل کر دیں۔

چاندی کا پانی چڑھے ہوئے برتنوں کو اخبار کے بجائے خاکی کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں، کیونکہ اخبار کی روشنائی سے ان کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔

نرگسی کوفتے

کوفتے کے اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
انڈے	نو عدد

گریوی کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹا ہوا)	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

کوفتے کی ترکیب:

- قیمے میں کوفتے کے تمام مصالحے ملا کر دو مرتبہ پیس لیں۔ ایک انڈا شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- آٹھ انڈوں کو سخت سا اُبال لیں، ہاتھوں کو ہلکا سا چکنا کر کے قیمے کو اچھی طرح انڈوں پر لپیٹ دیں۔ چاہیں تو دھاگے سے باندھ کر اچھی طرح محفوظ کر لیں۔ دوبارہ سے گریوی بنانے تک فریج میں رکھ دیں۔

گریوی کی ترکیب:

- بڑے سائز کی دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ ہلکا گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کر لیں۔
- دہی میں گریوی کے تمام مصالحے ملا کر دیگچی میں ڈالیں اور اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اُبال آنے دیں اور کوفتے شامل کر دیں۔ دیگچی کو ڈھانپے بغیر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- درمیان میں دیگچی کو ایک سے دو مرتبہ کپڑے کی مدد سے ہلا لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دوبارہ سے ایک پیالی پانی شامل کر کے ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور ہلکی آنچ پر (دم پر) پانچ سے سات منٹ ڈھک کر پکائیں۔

پریزنٹیشن:

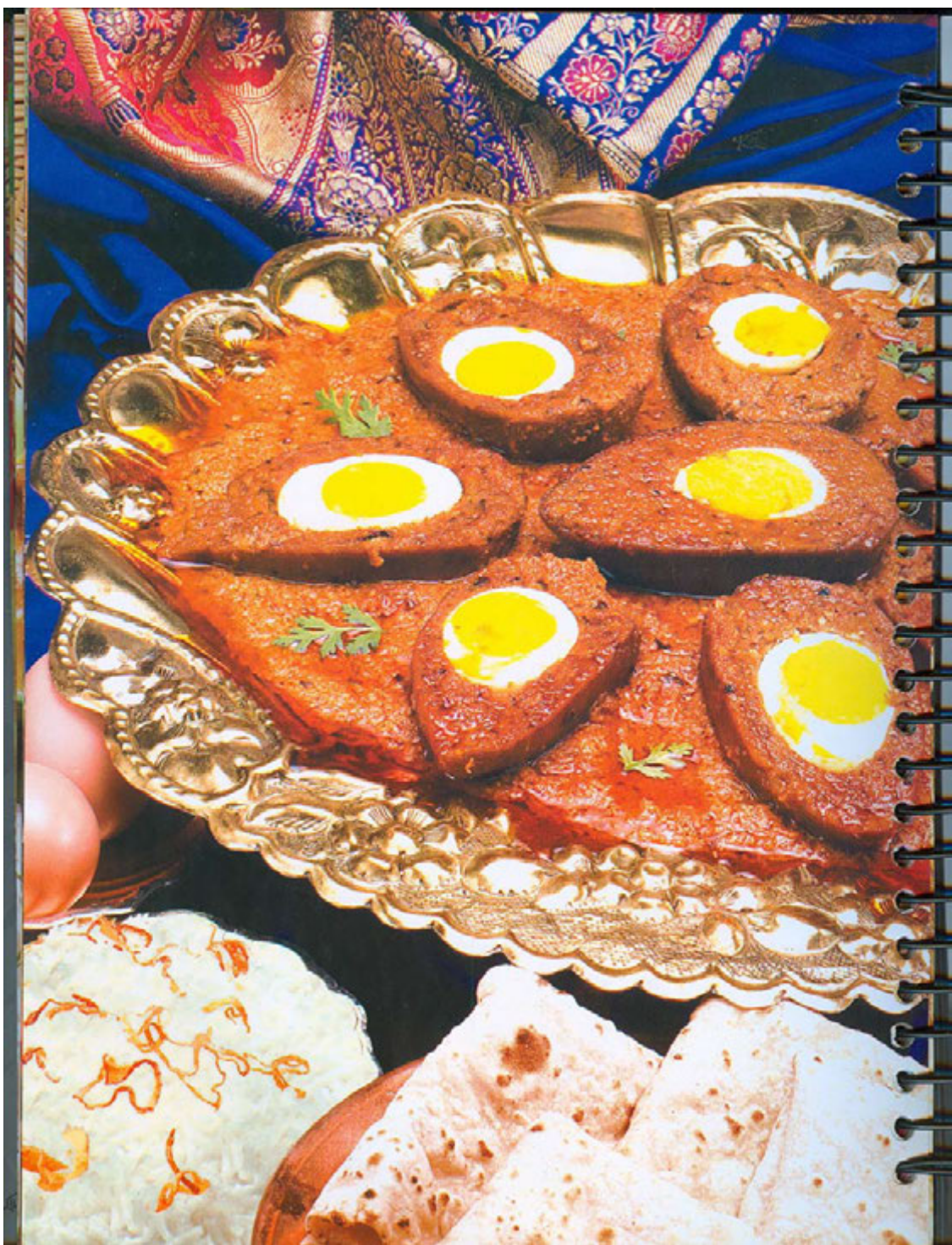
کوفتوں کو احتیاط سے پہلے الگ سے نکالیں۔ پھر سرونگ ڈش میں گریوی نکال کر کوفتوں کو لمبائی میں کاٹ کر اس پر رکھیں۔

ٹپ:

۱) کوفتے کاٹتے ہوئے ہر مرتبہ چھری کو گرم پانی میں ڈبو لیں۔
۲) کوفتوں کو شامی کباب کی ترکیب سے بھی بنایا جا سکتا ہے۔ قیمے کو ادرک لہسن، لال مرچ، پیاز اور ایک پیالی چنے کی دال ملا کر اُبال لیں اور پیستے ہوئے بقیہ مصالحے شامل کر لیں۔

پودوں کی بہترین نشوونما کے لئے اُبلے ہوئے انڈوں کا پانی ٹھنڈا کر کے ان میں ڈال دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

آلو گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
آلو (چار ٹکڑے کٹے ہوئے)	آدھا کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کٹے ہوئے	تین عدد درمیانے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

بگھار کے لئے:

سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ادرک لہسن، نمک، پیاز، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، ثابت گرم مصالحہ، دہی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا لیں اور گوشت پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- مصالحہ لگے گوشت میں آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کر دیں۔ پھر دیگچی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر آدھے گھنٹے تک پکائیں
- آلو ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر آلو گلنے تک پکائیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں
- بگھار بنانے کے لئے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر سیاہ زیرے کو دو سے تین منٹ تک فرائی کریں اور یہ بگھار گوشت کے اوپر ڈال دیں
- گوشت کو پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

اُبلے ہوئے چاول اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔
سلاد بنانے کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر باریک کاٹ لیں اس میں باریک کٹی ہوئی دو ہری مرچیں اور تھوڑا سا کٹا ہوا ہرا دھنیا ملا دیں۔ لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

ٹپ:

سلاد ہمیشہ تازہ بنا ہوا استعمال کریں اور اگر کچھ دیر رکھنا ہو تو ڈھک کر فریج میں رکھیں۔

فریج کے ہوئے گوشت کو جلدی پگھلانے کے لئے پلاسٹک بیگ میں بند کر کے گرم پانی میں چند منٹ کے لئے رکھ دیں۔

جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

47 جنجر بیف

اجزاء:

گائے کے پسندے	ایک کلو
ادرک	دو سے تین انچ کا ٹکڑا
یخنی یا پانی (نوٹ دیکھیں)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

تل کا تیل	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز (کٹی ہوئی)	ایک عدد

نوٹ:
یخنی بنانے کے لئے ایک دیگچی میں آدھا کلو ہڈیوں کو چار سے چھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر اُبالیں کہ پانی تقریباً ایک پیالی رہ جائے۔ یخنی کو بیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اُبال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کردیں۔

ترکیب:

- پسندوں کو ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، چینی، بیکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلار اچھی طرح لگا کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور پسندوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں ادرک کے ٹکڑے کاٹ کر ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کردیں
- تلے ہوئے پسندے ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

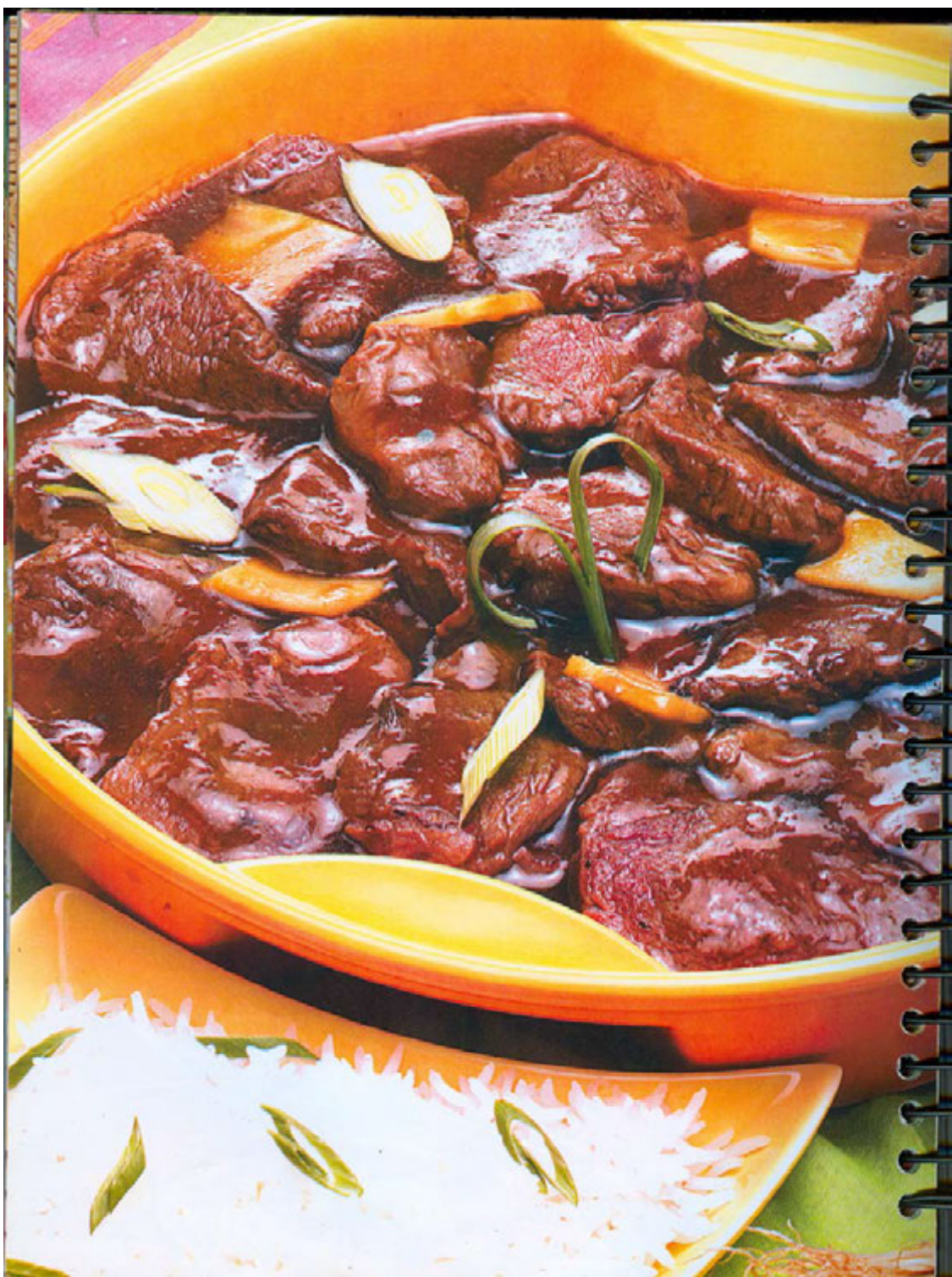
پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تل کا تیل اور ہری پیاز سے سجا کر فرائیڈ رائس یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت استعمال کریں تاکہ گلنے میں آسانی ہو۔

ادرک کو دیر تک تازہ رکھنے کے لئے اسے مٹی بھرے ہوئے گملے میں رکھیں۔

48 شاہی رزالہ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
دہی	دو پیالی
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
بادام (باریک کٹے ہوئے)	حسب پسند
چھوٹی الائچی	حسب پسند

ترکیب:

- دیگچی میں گوشت کو لونگ اور الائچی کے ساتھ ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس دوران پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کو پیس کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور ایک طرف رکھ دیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں۔ ادرک لہسن اور پیاز کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- پیاز والی دیگچی میں گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ دہی میں نمک اور سفید مرچ ڈال کر پھینٹ لیں اور گوشت پر پھیلا کر ڈال دیں
- کیوڑہ ایسنس ڈال کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

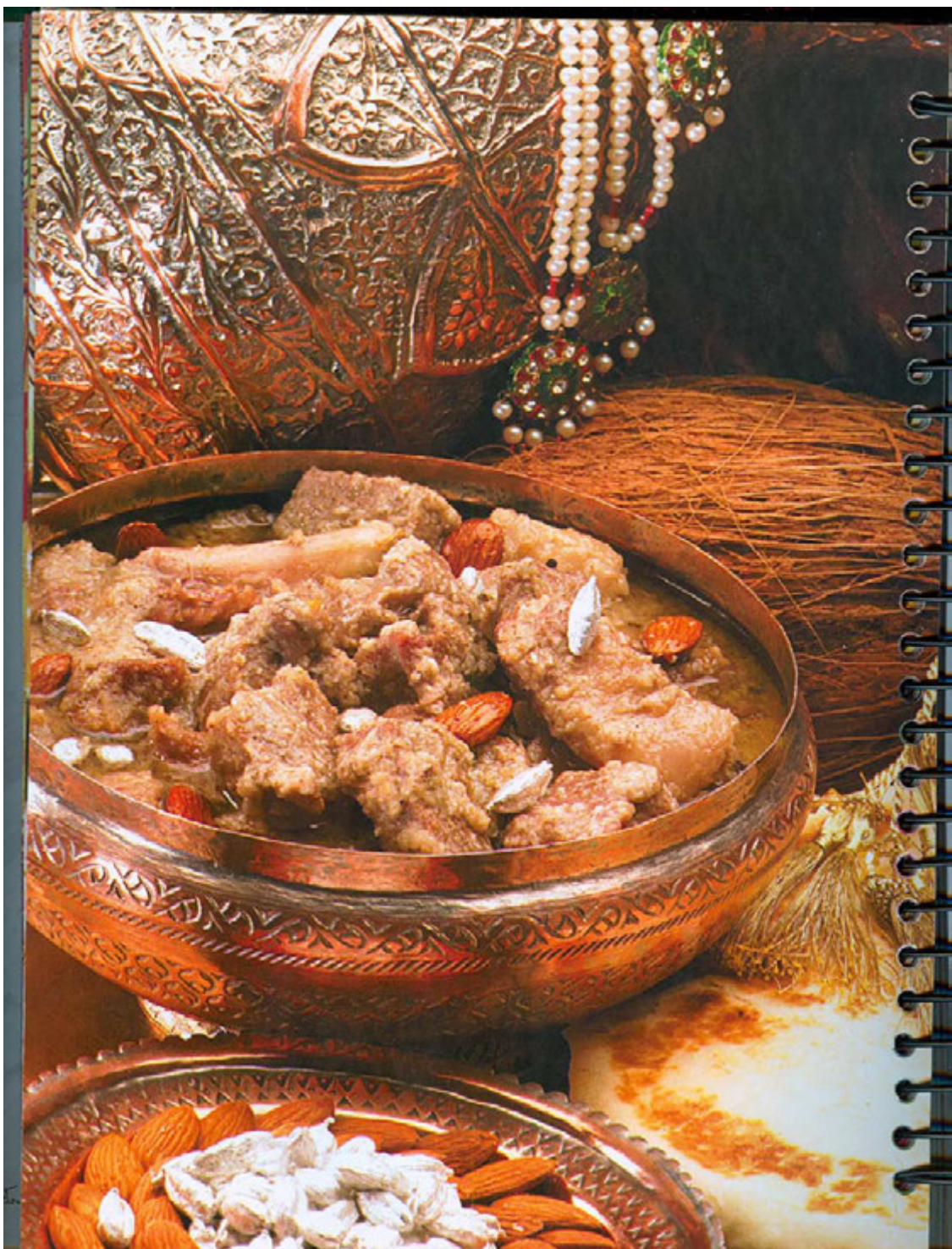
پریزنٹیشن:

ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور چھوٹی الائچی سے سجا کر نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کیوڑہ ایسنس ہمیشہ احتیاط سے استعمال کریں۔ کیونکہ زیادہ ہونے کی صورت میں کھانے میں کڑواہٹ آجاتی ہے۔

کوشش کریں گرائنڈر میں پیستے وقت تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کریں تو ذائقہ بھی اچھا ہوگا اور گرائنڈر بھی آسانی سے صاف ہو جائے گا۔

49 بہاری کباب

اجزاء:

پسندے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کچی پیاز (پسی ہوئی)	آدھی پیالی
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
کچا پپیتا (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
سرسوں کا تیل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بھنے ہوئے چنے اور خشخاش کو ملا کر باریک پیس لیں
- پسندوں میں نمک، ادرک لہسن، کچی اور تلی ہوئی پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ، پسے ہوئے چنے اور خشخاش، کچا پپیتا، دہی اور سرسوں کا تیل اچھی طرح لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- مصالحہ لگے پسندوں کو سیخوں پر لگا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر سینک لیں
- اس دوران ململ کے کپڑے کی پوٹلی بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈبو کر سیخوں پر لگاتے جائیں۔ اچھی طرح سرخ ہونے تک سینکیں

پریزنٹیشن:

سلاد، رائتہ اور پراٹھوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کچے پپیتے کے بجائے پکا ہوا پپیتا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پنیر کو تازہ رکھنے کے لئے سب سے پہلے آدھی پیالی پانی میں چند قطرے سرکہ شامل کریں۔ پھر ایک صاف کپڑے کو سرکے میں ڈبوئیں اور پنیر کو اس کپڑے میں لپیٹ لیں۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

مصالحے دار چانپیں

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	ایک کلو (دس سے بارہ عدد)
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	چار عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
خشک دھنیا (موٹا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (موٹا کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	ایک عدد
چھوٹی الائچی	چار سے پانچ عدد
ڈالڈا **VTF** بناسپتی	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا

ترکیب:

- ثابت گرم مصالحہ اور بڑی اور چھوٹی الائچی کے دانوں کو اچھی طرح کوٹ لیں۔ پھر اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور دہی ملا لیں
- ان مصالحوں کو اچھی طرح چانپوں پر لگا لیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دیگچی میں ایک پیالی پانی کے ساتھ چانپوں کو دو سے تین منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے اچھی طرح گلنے تک پکائیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ گلے ہوئے چانپ اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک کر چپاتی یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

جلدی گلانے کے لئے چانپوں کو ہلکا ہلکا کوٹ لیں۔

میکروویو یا سکلیٹ کو دھوتے ہوئے ہلکا سا لیمن فریش شامل کر لیں تو چمکنے کے بعد وہ بالکل نئی ہوئی لگیں گی۔

بڑے مصالحے کی بریانی

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
چاول	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	چھ عدد درمیانی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	بارہ سے پندرہ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
دہی پھینٹا ہوا	دو پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
دودھ	آدھی پیالی
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

سلاد کے لئے:

پیاز	حسب پسند
ٹماٹر	حسب پسند
ہرا دھنیا	حسب پسند
لیموں کی قاشیں	حسب پسند

ترکیب:

- دیگچی میں گوشت ڈال کر اس میں ادرک لہسن، پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر اُبالیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے
- دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ گوشت کو چولہے سے اُتار کر دہی اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں اور ایک طرف رکھ دیں
- چاولوں کو ثابت گرم مصالحے کے ساتھ ایک کنی (مکمل گلنے سے تین چار منٹ پہلے) اُبال لیں۔ چھلنی میں ڈال کر زائد پانی نکال لیں
- بڑے سائز کی دیگچی میں گوشت کو پھیلا کر رکھیں اور اوپر اُبلے ہوئے چاول ڈال دیں
- زردے کا رنگ اور کیوڑہ ایسنس دودھ میں ملا کر چاولوں پر چھڑک دیں۔ چاول ڈھک کر گرم توے پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور سلاد اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

چاولوں کو اُبالتے ہوئے پودینے کی چند پتیاں اور باریک کٹی ہوئی ادرک شامل کرنے سے مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔

کپڑوں پر بال پین کا نشان لگ جانے کی صورت میں پہلے اس پر تھوڑا سا ہیئر اسپرے کریں۔ کپڑوں کو واش کرنے کے بعد دوبارہ اسپرے کر کے دھو لیں۔

شَب دیگ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
تیز پات	ایک سے دو عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
شلجم	آدھا کلو
گاجر	آدھا کلو
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں۔ تیز پات، بڑی الائچی اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا چمچ چلائیں
- گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ نمک، لال مرچ، ہلدی، پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- شلجم اور گاجر کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹ کر ان کو اُبلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر ان پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ان سبزیوں کو گوشت میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر گندھے ہوئے آٹے سے دیگچی کو بند کر کے سیل کر دیں
- ہلکی آنچ پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹوں تک پکائیں۔ سیل کھول کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

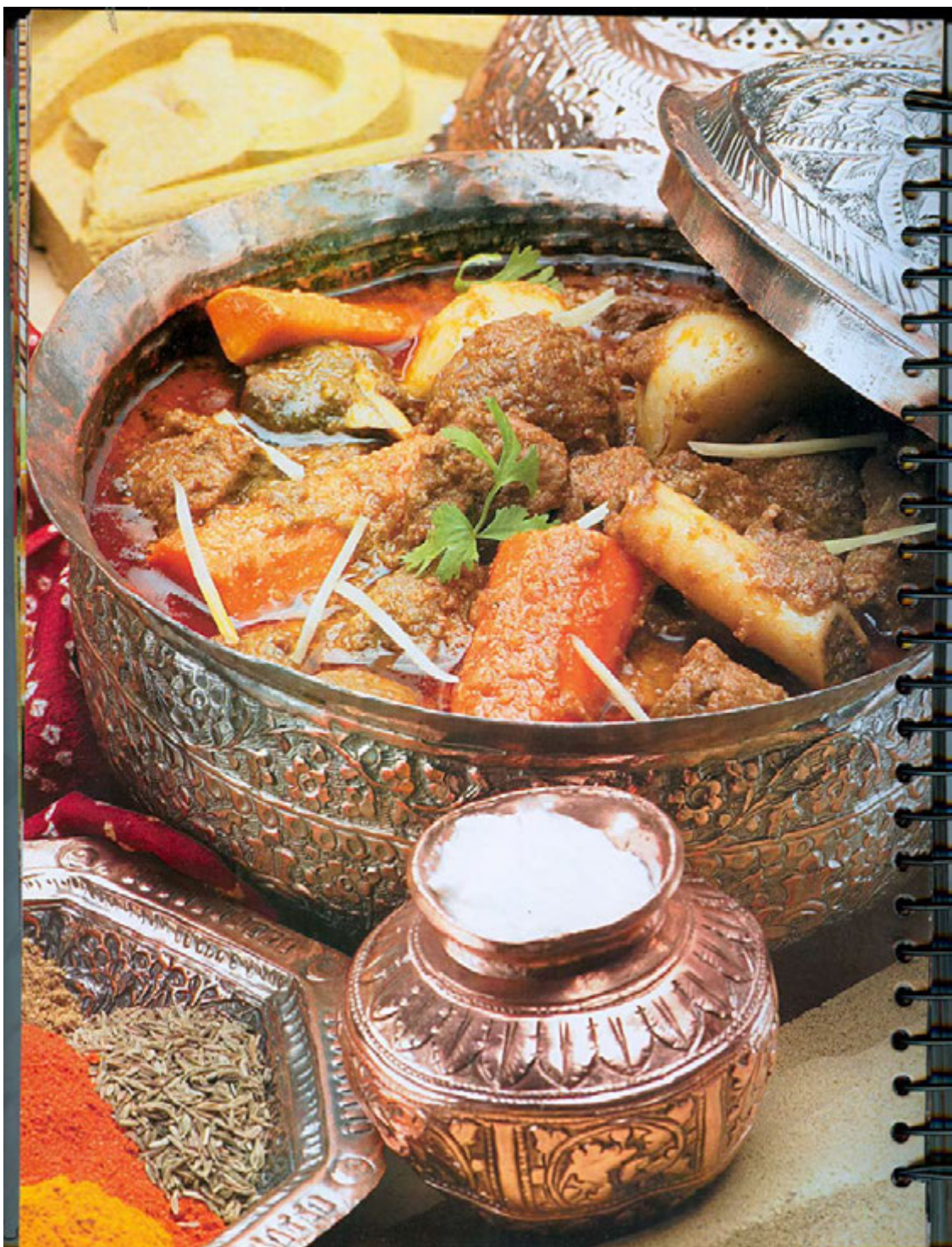
ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

خاص تقریب کے لئے بناتے ہوئے سبزیوں کے ساتھ کوفتے بھی شامل کر دیں۔ کوفتے بنانے کے لیے آدھا کلو قیمہ میں ایک پیاز، ایک چمچ ادرک لہسن پسا ہوا، دو سے تین ہری مرچیں، دو چمچ بھنے ہوئے چنے، نمک اور ایک عدد ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر پیس لیں۔ تھوڑے بڑے سائز کے کوفتے بنا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ شب دیگ کا سیل کھولنے کے بعد اس میں ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر اتار لیں۔

اگر سالن میں نمک تیز ہو جائے تو ایک درمیانے سائز کی پیاز کو کاٹ لگا کر آدھی پیالی پانی سمیت آدھا گھنٹہ سالن میں ڈال دیں۔ پکنے پر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتار لیں اور پیاز نکال کر ضائع کر دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

گولا کباب

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

پیاز کے لچھے	حسب پسند
لیموں کے قتلے	حسب پسند

ترکیب:

- قیمہ میں ادرک لہسن، نمک، پیاز، لال مرچ، زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ اور پپیتا ملا کر پیس لیں
- دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھنے کے بعد اس میں دہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل شامل کرلیں
- ایک سائز کے گول کباب بنا کر سیخوں پر لگا لیں۔ دہکتے ہوئے کوئلوں یا گرل پر سینک لیں، جب پکنے پر آجائے تو ململ کے کپڑے یا ٹشو کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

پیاز کے لچھے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

رائتہ بنانے کے لئے ایک پیالی دہی میں چٹکی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ چینی، ایک چوتھائی چائے کا چمچ کٹی ہوئی کالی مرچ اور آدھا چائے کا چمچ بھون کر کٹا ہوا سفید زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

ٹپ:

کوئلوں یا گرل پر نہ سینکنے کی صورت میں کبابوں کو ہلکے سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگے ہوئے نان اسٹک پین میں سینک لیں۔ چولہے پر ایک کوئلہ دہکا کر کباب کے درمیان میں رکھ دیں۔ کوئلے پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر فوراً ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ تک رکھ دیں تاکہ کباب میں کوئلوں کی خوشبو آجائے۔

سیخوں کو زنگ سے محفوظ رکھنے کے لئے انھیں استعمال کرنے کے بعد صاف کرلیں۔ پھر اچھی طرح ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر خاکی کاغذ یا اخبار میں لپیٹ کر رکھ دیں۔

نہاری

اجزاء:

بونگ کا گوشت (بڑے ٹکڑے کرلیں)	ایک کلو
ہڈیاں اور نلیاں	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ
سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
پیلی (نوٹ دیکھیں)	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
میدہ یا آٹا	آدھی پیالی
سٹرک ایسڈ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
لیموں (کٹے ہوئے)	حسب پسند

نوٹ:
پیلی گرم مصالحے کی ایک جز ہے جو مرچی رنگ کی گول ذاندی کی شکل میں ہوتی ہے۔

ترکیب:

- دیگچی میں گوشت، ہڈیوں اور نلیوں کے ساتھ ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر چار سے چھ گھنٹوں کے لئے پکنے رکھ دیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پیلی کو باریک پیس لیں اور ایک طرف رکھ دیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے بقیہ دو پیاز گولڈن فرائی کرلیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر میدہ یا آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پہلے سے پیس کر رکھے ہوئے مصالحے ملا لیں اور دیگچی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ پھر اس میں گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک اچھی طرح بھونیں
- ہڈیوں اور نلیوں کی یخنی کو چھان کر گوشت میں ڈال دیں اور بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں تاکہ گوشت مزید گل جائے۔ سٹرک ایسڈ ڈال کر تین سے چار منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

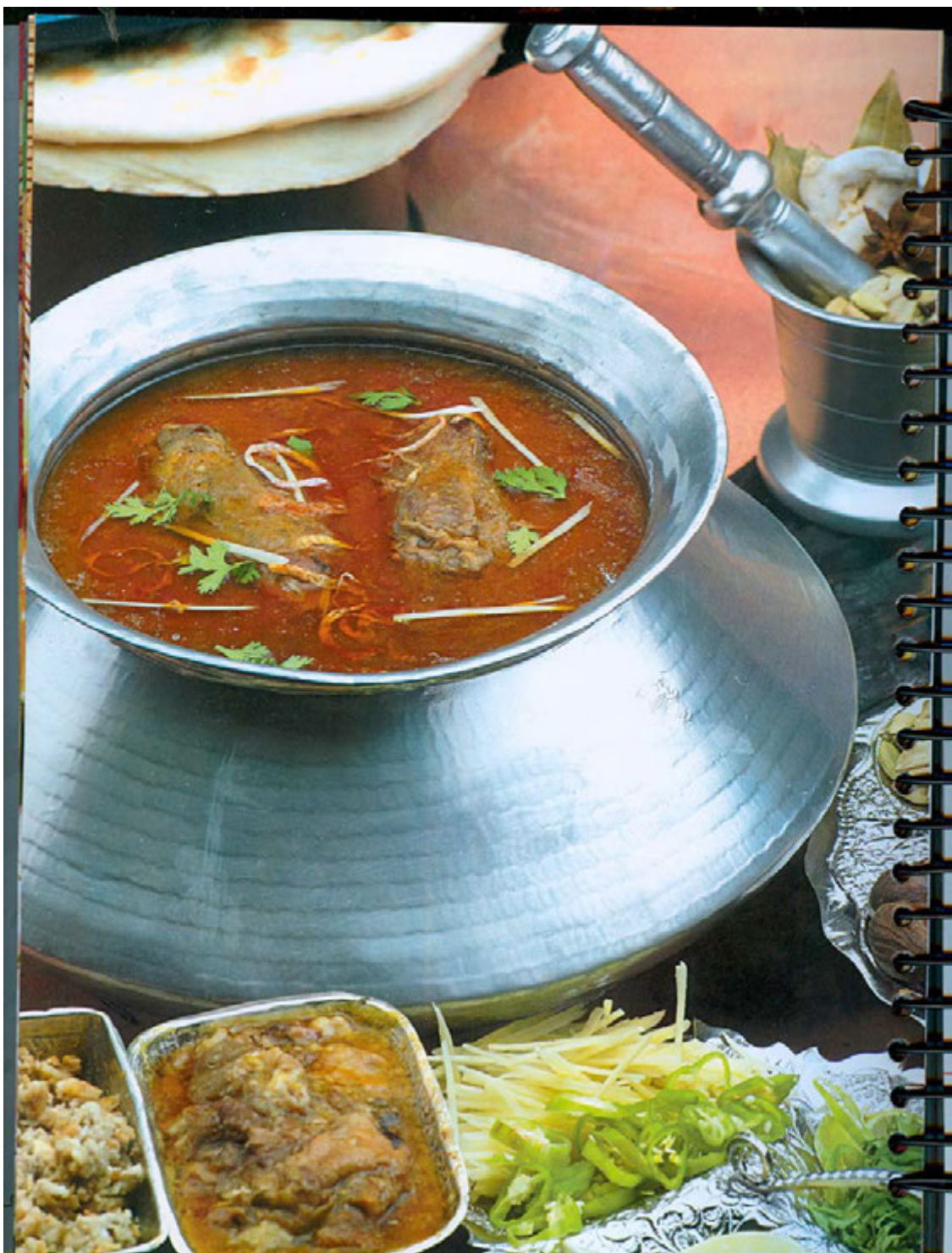
ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اگر چکن کی نہاری بنانا چاہیں تو یخنی کو صرف آدھے سے ایک گھنٹے تک پکائیں اور پانی کی مقدار آدھی کردیں۔

سردیوں میں پھٹی ہوئی ایڑیوں کے لئے چار کھانے کے چمچ گلیسرین میں ایک لیموں کا رس اور ایک چوتھائی چائے کا چمچ پھٹکری ملا کر رکھ لیں۔ رات کو سوتے وقت یہ مکسچر ایڑیوں پر لگائیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

اچار گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	تین عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
رائی	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کریں اور پیاز ڈال کر تین سے پانچ منٹ تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، گوشت، لال مرچ اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- پھر ثابت دھنیا، زیرہ، سونف، رائی، کلونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ کر نمک اور ٹماٹر کے ساتھ گوشت میں شامل کر دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے

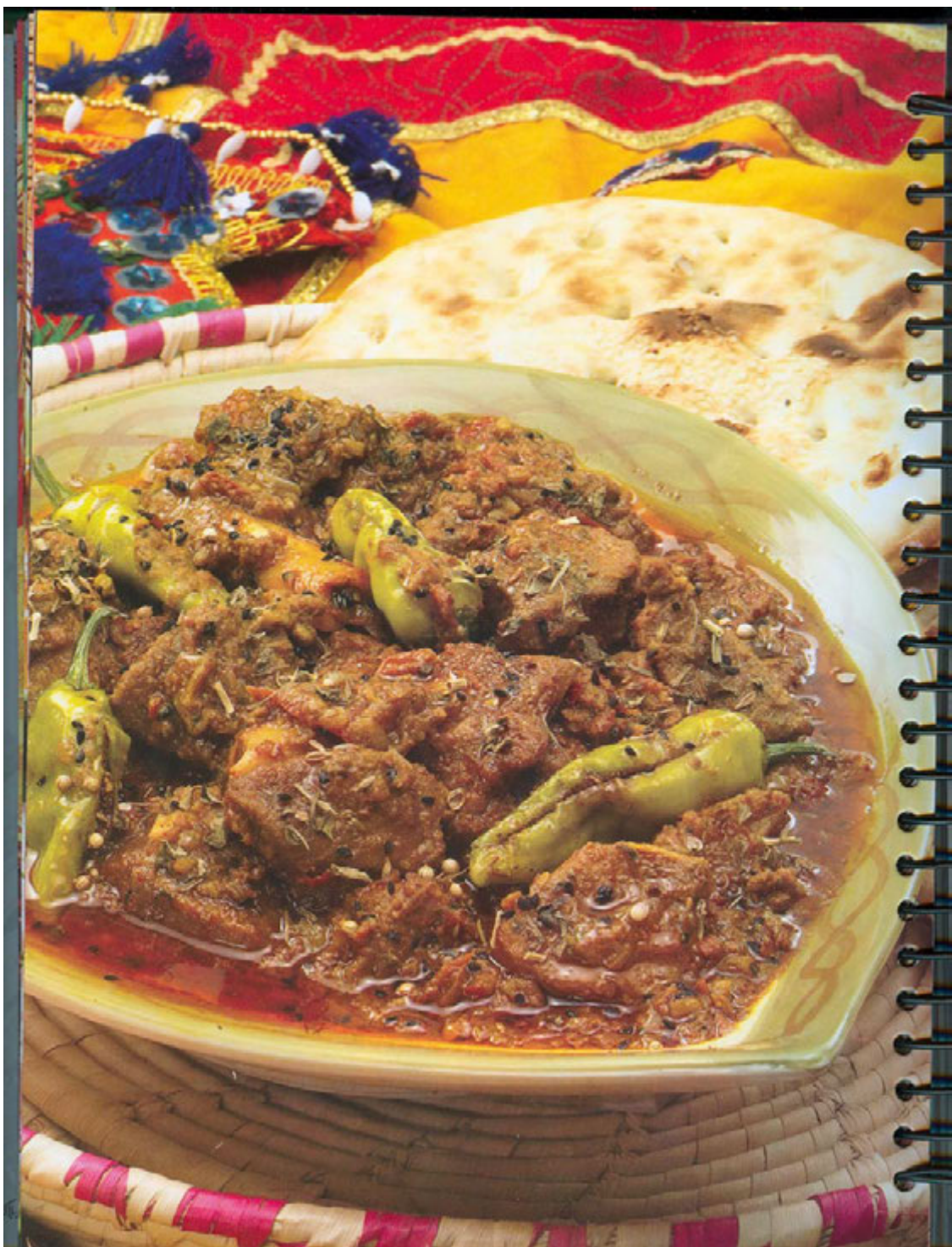
پریزنٹیشن:

چپاتی یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

زیادہ مزیدار بنانے کے لئے تھوڑا سا موٹا کٹا ہوا مصالحہ ہری مرچوں میں بھی بھر دیں۔

فریج سے بدبو دور کرنے کے لئے ایک پیالی میں میٹھا سوڈا ڈال کر فریج کے درمیانے خانے میں رکھ دیں۔ اسے ہر پندرہ دن بعد تبدیل کریں۔

مٹن اسٹو

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے (چھلے ہوئے)	آٹھ سے دس عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک سے دو کھانے کے چمچ
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ڈیڑھ کلو
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد
تیز پات	ایک سے دو عدد
دار چینی	ایک سے دو انچ کا ٹکڑا
ثابت کالی مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
بڑی الائچی	تین سے چار عدد
دہی	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- گوشت میں نمک، ادرک، لہسن، پیاز، دھنیا، زیرہ، لال مرچیں، تیز پات، دار چینی، کالی مرچیں، بڑی الائچی، دہی اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- گوشت کو دیگچی میں ڈال کر تیز آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے
- بقیہ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

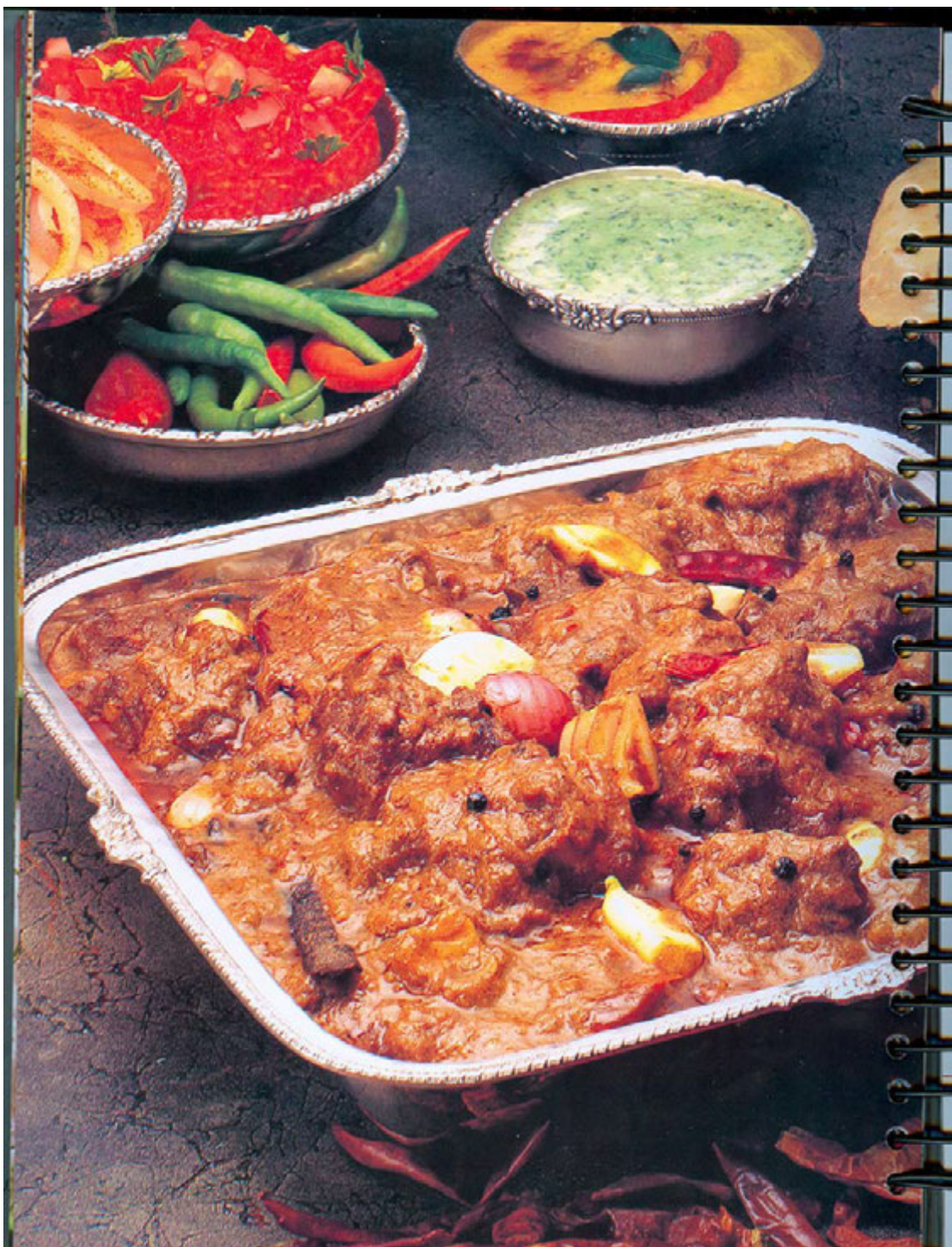
نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اسٹو کو مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے گوشت میں سارے مصالحے لگا کر ایک سے دو گھنٹے رکھنے کے بعد پکائیں۔

پیاز کاٹتے ہوئے آنکھوں کو جلنے سے بچانے کے لئے پیاز کو چھیل کر پلاسٹک بیگ میں ڈال دیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

قیمہ کی چٹنی

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
املی کا گاڑھا رس	دو پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں۔ ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے ہلکا سا فرائی کریں
- قیمہ، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں اچھی طرح ملائیں۔ پھر املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

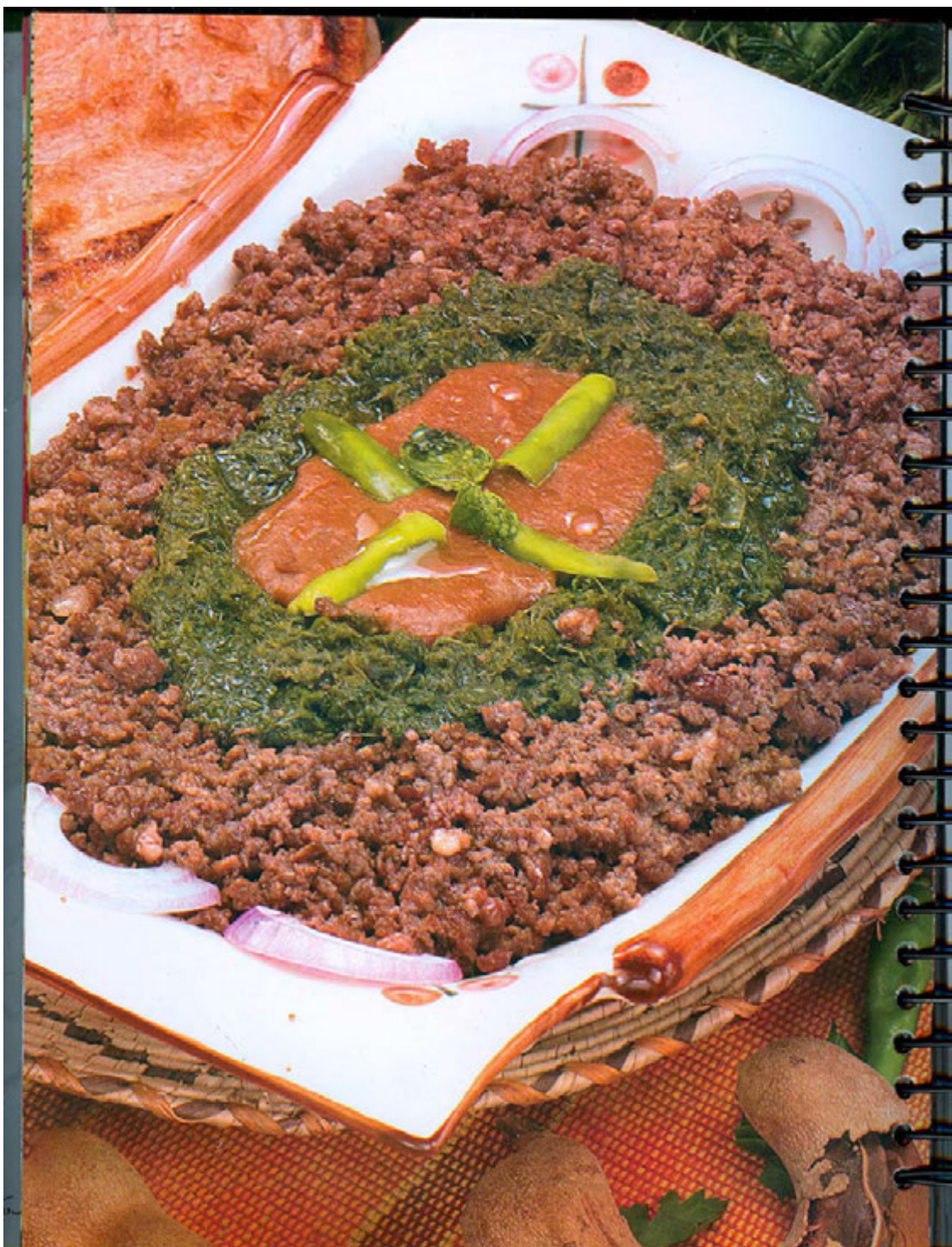
قیمے کی چٹنی کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

قیمے کی چٹنی کو بنانے کے لئے چکن کا قیمہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

قیمے کی چٹنی کی خاص بات یہ ہے کہ اسے airtight ڈبے میں رکھ کر فریج میں چار سے پانچ دن کے لئے محفوظ کیا جاسکتا ہے اور خصوصاً رمضان کے مہینے میں سحری پر اس سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

کُنّہ

اجزاء:

گوشت (بڑے ٹکڑوں میں کٹا ہوا)	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند

ترکیب:

- آٹے کو ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- دیگچی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کرکے ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگے تو پیاز ڈال کر سنہرا فرائی کرلیں
- پھر ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے
- نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ دہی میں اچھی طرح ملا کر گوشت میں ڈال دیں۔ پھر آٹے کا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چار سے چھ پیالی پانی شامل کرکے ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:

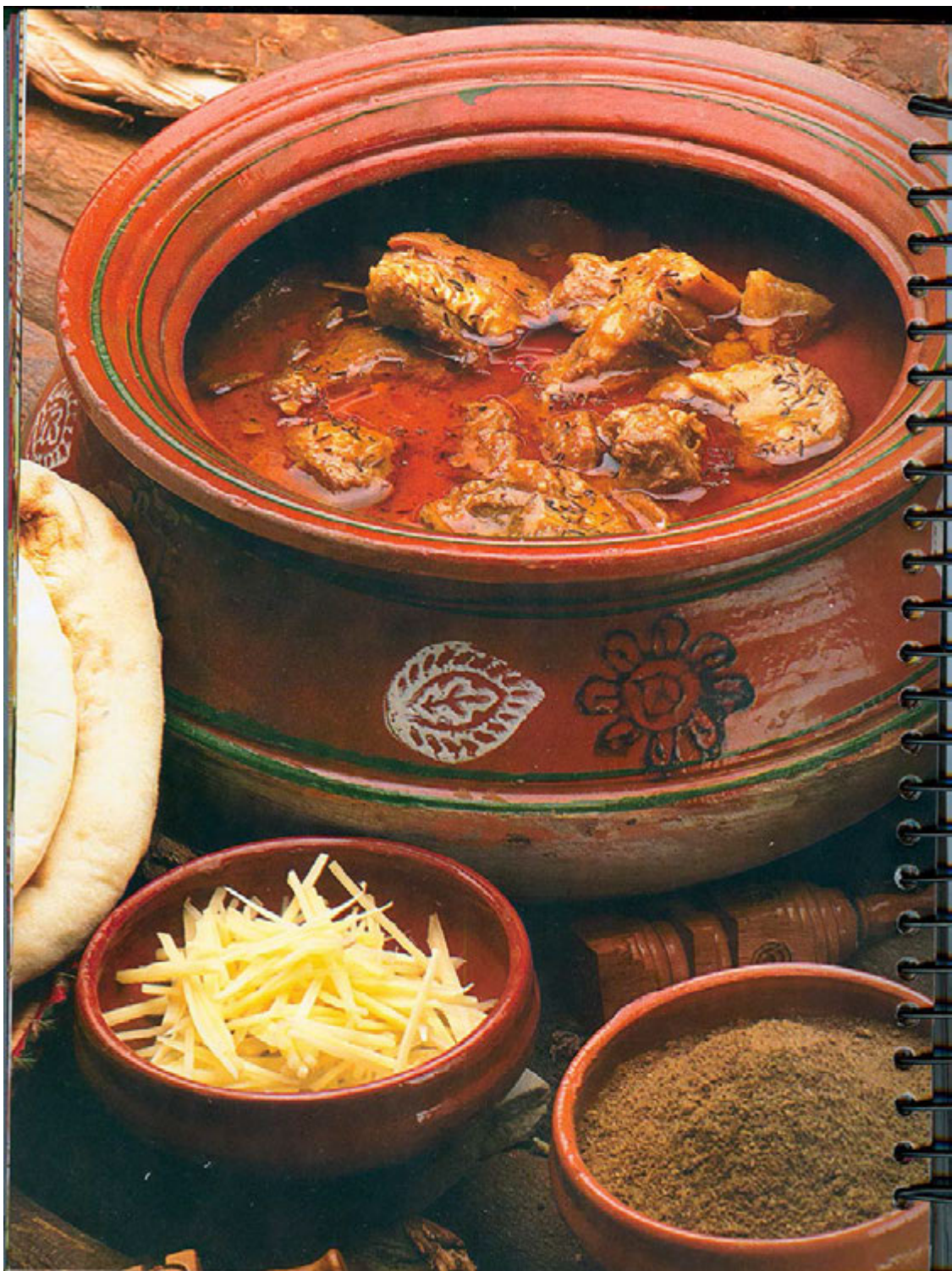
باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

خاص مواقع پر بنانے کے لئے اس میں پائے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

گھریلو طریقے سے لکڑی کے فرنیچر کو پالش کرنا چاہیں تو زیتون کا تیل، تارپین کا تیل اور سپرٹ کو ایک ہی مقدار میں ملالیں۔ روئی کے پھاہے یا کپڑے کی مدد سے فرنیچر کو اچھی طرح صاف کریں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چٹ پٹے گردے

اجزاء:

بکری کے گردے	بارہ عدد
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

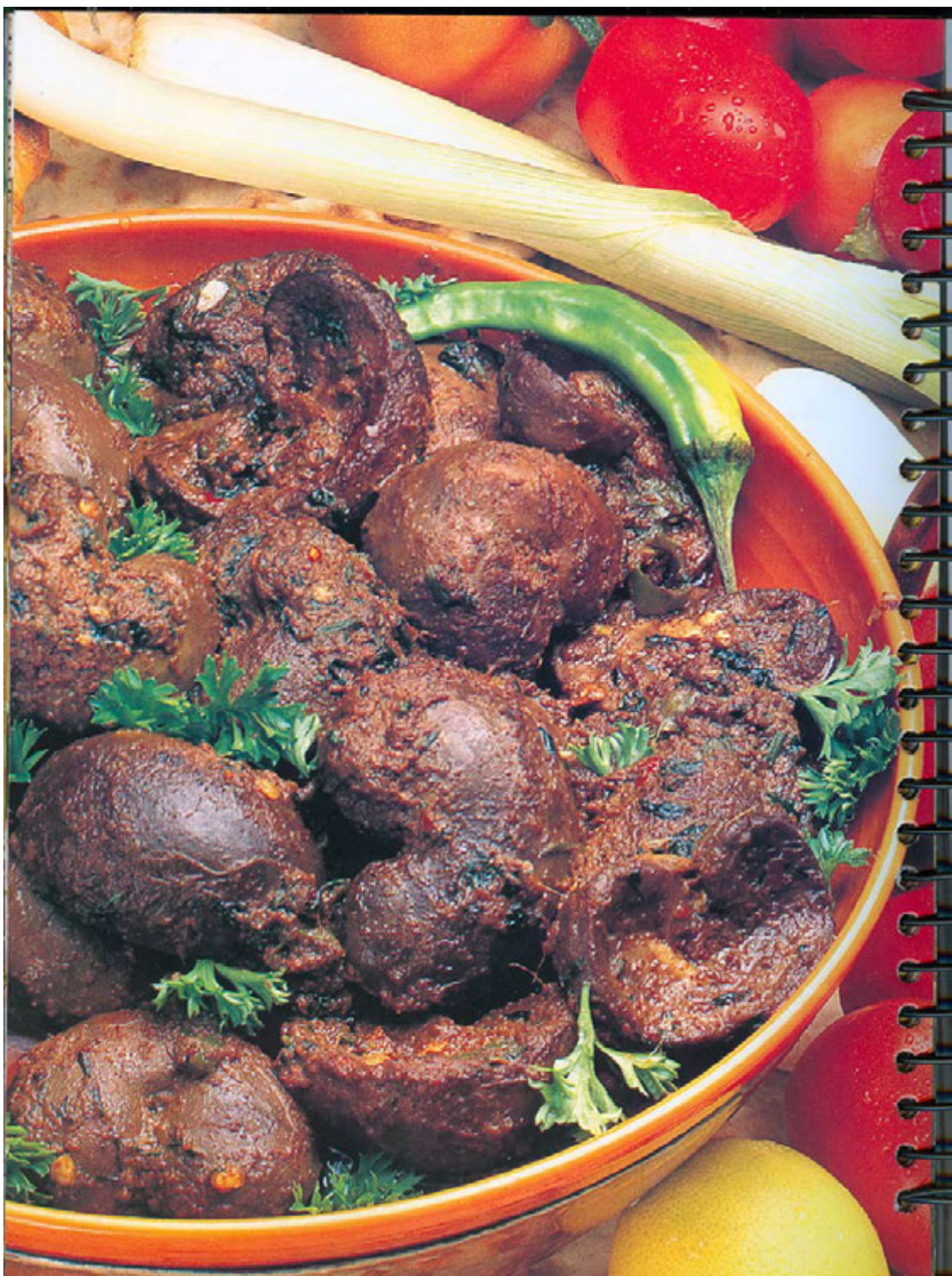
ترکیب:

- دیگچی میں چھ سے آٹھ پیالی پانی اُبال لیں۔ گردوں کے دو حصے کر کے اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں اور ایک اُبال آنے دیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر پانی نکال دیں
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ادرک لہسن، گردے اور نمک ڈال دیں
- ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گردوں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے، پھر ان میں لال مرچ، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر لیموں کا رس چھڑک کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

گردوں کی بساند دور کرنے کے لئے ان کو اُبالتے وقت بغیر چھلے ہوئے لہسن کے تین چار جوے ڈال دیں۔

انڈوں کو پھینٹے سے پہلے چیک کر لیں۔ انڈے کو ٹھنڈے پانی میں ڈالے
اگر انڈا تہہ میں بیٹھ جائے تو ٹھیک ہے اور اگر پانی کی سطح پر آ جائے تو
اسے ضائع کر دیں۔

بیف کھاؤسے

اجزاء:

اسپگیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ناریل کی کڑھی:

ناریل کا دودھ	دو سے تین پیالی
بیسن	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد

بھنا ہوا گوشت:

گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو سے تین عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

سوے کی پتیاں باریک کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔

ترکیب:

- اسپگیٹی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دس سے بارہ پیالی پانی میں اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- ناریل کی کڑھی بنانے کے لئے بیسن کو ناریل کے دودھ میں اچھی طرح ملا کر ہلدی اور ہری مرچیں شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے تک پکا کر چولہے سے اُتار لیں۔ نمک اور لیموں کا رس شامل کر دیں
- بھنا ہوا گوشت بنانے کے لئے کڑاہی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کرلیں
- ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر ایک منٹ تک چمچ چلائیں۔ پھر ٹماٹر اور لال مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ نمک اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر گوشت کو اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے

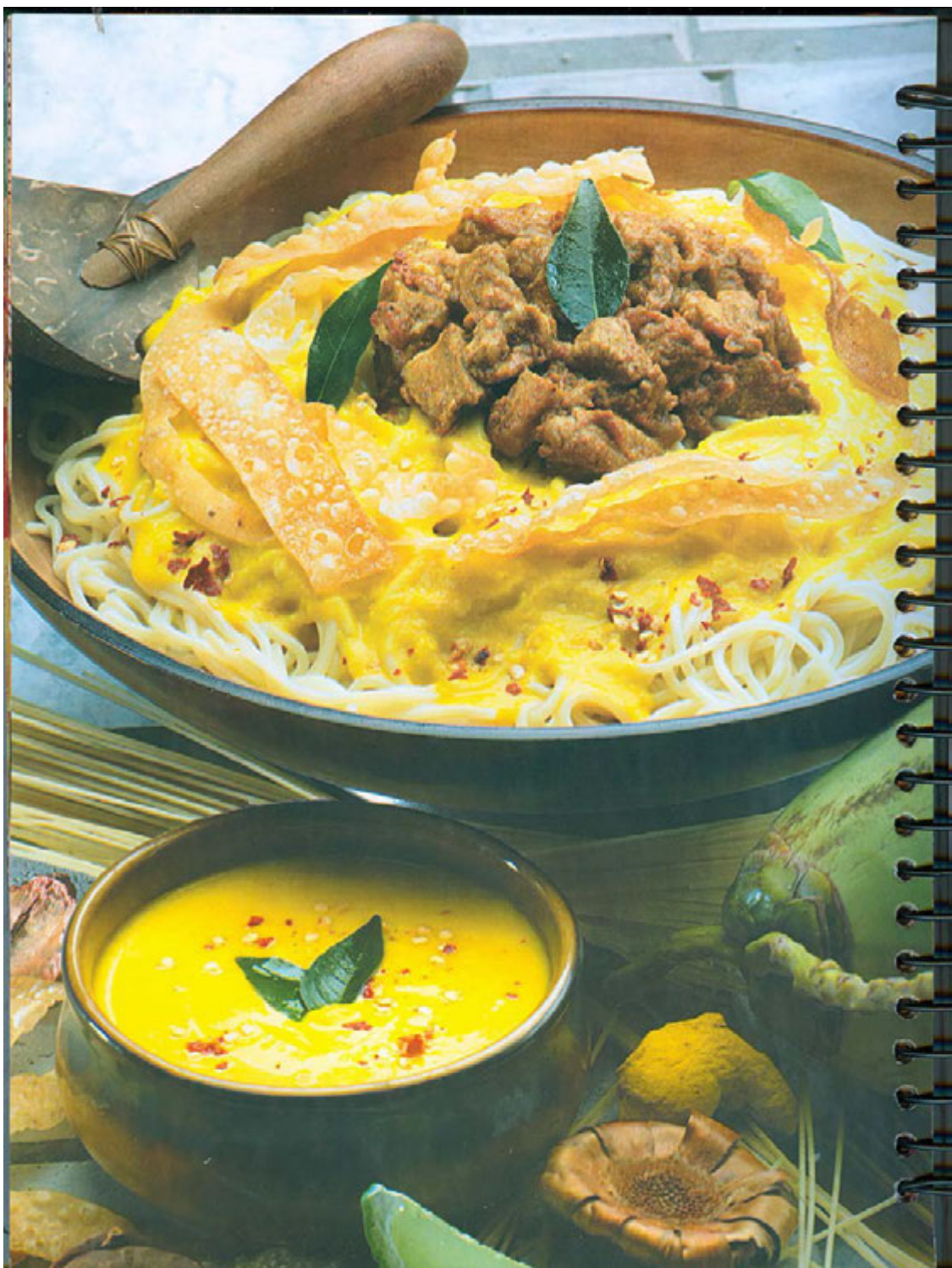
پریزنٹیشن:

اسپگیٹی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں۔ درمیان میں بھنا ہوا گوشت ڈال کر اوپر ناریل کی کڑھی ڈال دیں۔ تلی ہوئی سوے کی پتیوں سے سجا کر گرم گرم کھاؤسے پیش کریں۔

ٹپ:

ناریل کی کڑھی کو زیادہ مزیدار بنانے کے لئے کڑی پتے کو دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کر کے کڑھی کے اوپر بگھار لگا دیں۔

کیک کو زیادہ نرم اور خستہ بنانے کے لئے اوون میں رکھنے سے پہلے چند قطرے لیموں کا رس شامل کرلیں۔

دَم کے پسندے

اجزاء:

پسندے	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کچی پیاز (پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
کچا پپیتا (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کوئلہ	چھوٹا ٹکڑا
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
لیموں (کٹے ہوئے)	حسب پسند

ترکیب:

- سفید زیرہ، بھنے ہوئے چنے، خشخاش اور ثابت دھنیا ملا کر باریک پیس لیں۔ اس میں نمک، ادرک لہسن، کچی اور تلی ہوئی پیاز، کچا پپیتا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملا لیں
- پسندوں میں مصالحوں کا آمیزہ اچھی طرح لگا دیں اور چار سے چھ گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- چولہے پر کوئلے کو دہکا لیں۔ پسندوں کو دیگچی میں ڈال دیں اور بیچ میں ایک فوائل پیپر یا پیاز کا چھلکا رکھ کر اس پر کوئلہ رکھ دیں۔ کوئلے پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں اور فوراً ڈھک دیں تاکہ دھواں نہ نکلنے پائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد کوئلے کو نکال کر پسندوں کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ پھر آنچ ہلکی کر اتنی دیر پکائیں کہ پسندوں کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر بقیہ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچ چھڑک کر کٹے ہوئے لیموں اور پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کچے پپیتے کے بجائے پکا ہوا پپیتا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہری مرچوں کو پیستے ہوئے ذرا سا نمک ملانے سے نہ صرف مرچیں جلدی پس جائیں گی بلکہ اچھی طرح پیسٹ بھی بن جائے گا۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

قیمے کے کٹلٹس

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
آلو (اُبال کر بھرتہ بنا لیں)	آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد بڑی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- دیگچی میں قیمے کے ساتھ ادرک لہسن، سفید زیرہ، کالی مرچ اور پیاز ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر اُبالیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- قیمے کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں آلو، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ملائیں۔ پھر کٹلٹس بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کٹلٹس کو انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور کٹلٹس کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں
- خاکی کاغذ یا ٹشو پیپر پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

بہتر ذائقے کے لئے آلو کو قیمے کے ساتھ ملا کر بھی اُبالا جا سکتا ہے۔

جلد کی تازگی کے لئے ایک لیٹر پانی میں چند پودینے کی پتیاں ڈال کر رکھ لیں۔ ٹھنڈا کر کے پینے کے لئے استعمال کریں۔

لزانیا

اجزاء:

لزانیا کی پتیاں	ایک پیکٹ (200 گرام)
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
اجوائن پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

قیمے کے اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

وہائٹ ساس کے اجزاء:

مکھن یا مارجرین	تین کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی
چیڈر چیز (پنیر)	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- لزانیا کی پتیوں کو اچھی طرح نمک ملے پانی میں اُبال کر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- قیمہ بنانے کے لئے تمام اجزاء قیمے میں ملا کر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- وہائٹ ساس بنانے کے لئے دیگچی میں مکھن اور میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ تک بھونیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑا تھوڑا دودھ شامل کرکے مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اُتار لیں۔ نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک اور پنیر ملا لیں۔ وہائٹ ساس تیار ہے
- بیکنگ ڈش کو ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر لزانیا کی پتیاں لگائیں، پھر اس پر تھوڑا سا قیمہ پھیلا کر ڈال دیں۔ تھوڑی وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھائم پاؤڈر چھڑک دیں۔ پھر اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ اسی عمل کو دو مرتبہ دہرائیں
- اوون کو 200c پر بیس منٹ تک گرم کرلیں۔ پھر لزانیا کی ڈش رکھ کر بیس سے پچیس منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براؤن ہو جائے

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر چوکور ٹکڑے کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

لزانیا کاٹنے سے پہلے چھری کو ہمیشہ گرم پانی میں ڈبولیں۔

کیک کو کریم لگانے سے پہلے درمیان سے کاٹنے کے لئے موٹا دھاگہ استعمال کرنا آسان رہتا ہے۔ کیک پر دھاگہ رکھ کر درمیان سے گزارتے ہوئے دوسری طرف لے جائیں۔ کیک صفائی سے کٹ جائے گا۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

افغانی کباب ٹماٹو گریوی کے ساتھ

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (اُبال کر چھیل لیں)	ایک کلو
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند

ترکیب:

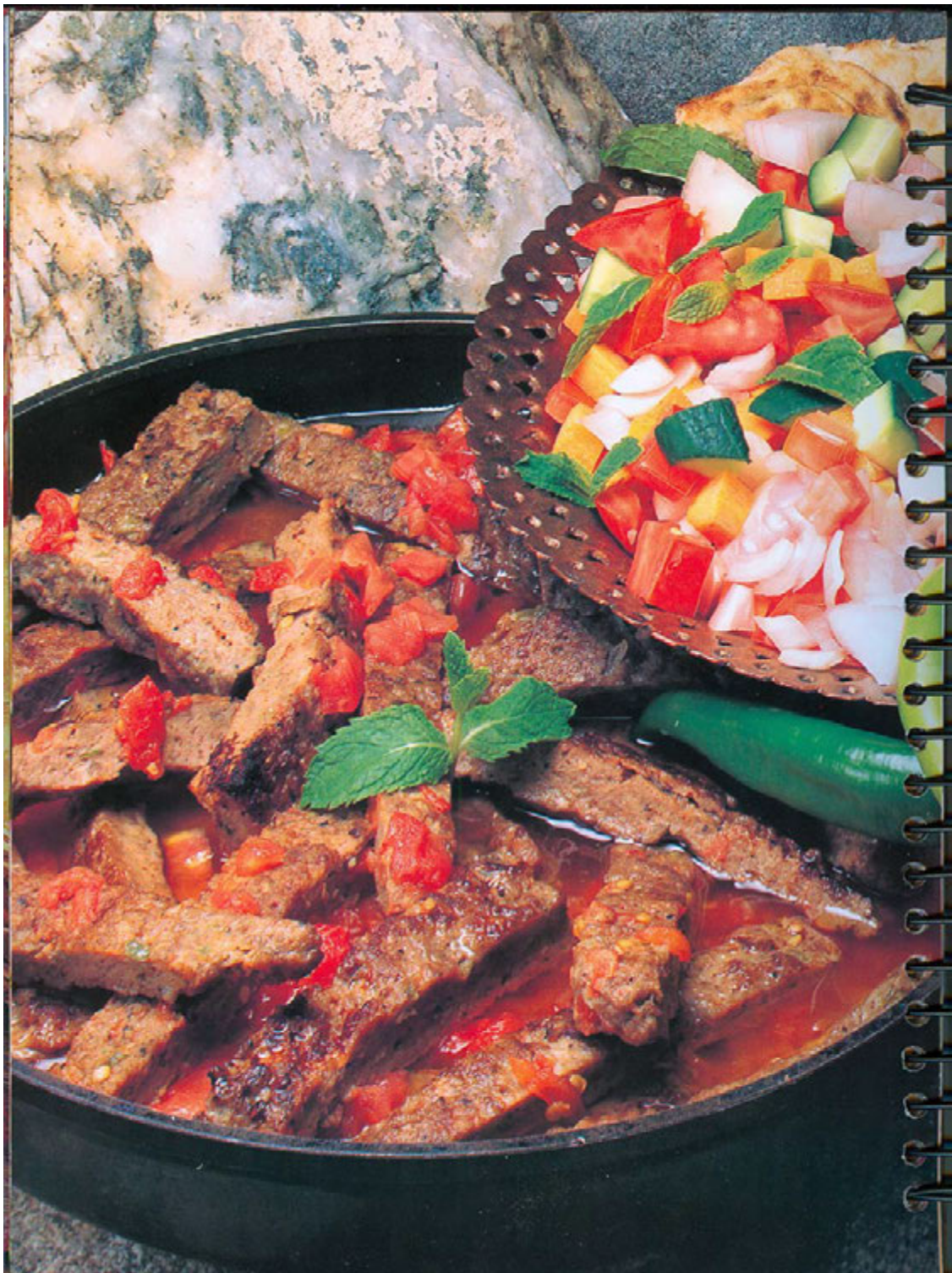
- قیمے میں ادرک لہسن، پیاز، آدھا کھانے کا چمچ کالی مرچ اور نمک ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں
- لمبوترے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو گولڈن فرائی کر لیں
- دیگچی میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ ہلکا گرم کریں۔ اس میں ٹماٹر، نمک اور آدھا کھانے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- پھر اس میں کباب پھیلا کر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر روغنی نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ٹماٹروں کو ہلکا سا اُبال کر چھیل کر بلینڈ کر لیں تو ایک اچھا پیسٹ بن جائے گا۔

سبزیوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے لئے کاٹنے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھولیں۔

مصالحے دار ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
ثابت لال مرچیں	دس سے بارہ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
دہی	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بکرے کی ران خریدتے وقت درمیان میں سے ہڈی توڑ کر گہرے کٹ لگوالیں
- لال مرچیں، دھنیا، زیرہ اور ناریل توے پر بھون کر پیس لیں
- دہی میں پیاز ڈال کر پیس لیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، گرم مصالحہ اور پیس کر رکھے ہوئے مصالحے ملا کر ران پر اچھی طرح لگا دیں۔ چار سے چھ گھنٹوں کے لئے ران فریج میں رکھ دیں
- بڑے سائز کی دیگچی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کریں۔ اس میں مصالحہ لگی ہوئی ران ڈال دیں، درمیانی آنچ پر پہلے پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور پھر آنچ ہلکی کر کے پچیس سے تیس منٹ تک پکائیں
- دو چمچوں کی مدد سے ران کو پلٹیں اور دوسری طرف سے بھی آدھے گھنٹے تک ہلکی آنچ پر پکائیں

پریزنٹیشن:

فرنچ بریڈ اور ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ران کو مزید گلانے کے لئے اس میں دو پیالی پانی بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

اوون میں استعمال ہونے والے برتنوں کو اچھی طرح صاف کرنے کے لئے پہلے ان میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا دیں۔ پھر ایک پیالی گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا ملا کر ڈال دیں۔ 150c پر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں دو منٹ رکھیں اور ٹھنڈا کر کے برتن دھو لیں۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

66 ملائی کباب

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ڈبل روٹی کے سلائس	چار عدد
انڈے	دو عدد
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

سجانے کے لئے:

پیاز (چھلے دار کٹی ہوئی)	حسبِ ضرورت

ترکیب:

- ڈبل روٹی کو ایک پیالی دودھ میں دس سے بارہ منٹ تک بھگو لیں۔ پھر دودھ سے نکال کر لکڑی کے چمچ سے دبا دبا کر اچھی طرح نچوڑ لیں
- نچوڑی ہوئی سلائس کو ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پپیتا، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کے ساتھ قیمہ میں اچھی طرح ملا لیں
- قیمے میں فریش کریم ملا کر لمبے لمبے کباب بنا لیں۔ لکڑی کی سیخوں پر لگا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبو کر گولڈن فرائی کریں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں سجا کر پیاز کے چھلوں اور ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

کبابوں کو انڈے میں ڈبوئے بغیر اوون میں گرل کیا جا سکتا ہے اور کوئلوں پر بھی سینکا جا سکتا ہے۔ سینکتے ہوئے تھوڑے تھوڑے وقفے سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگاتے جائیں تاکہ پکنے کے بعد کبابوں پر چمک آ جائے۔

فریش کریم میں اگر ہلکی سی کھٹاس محسوس ہو تو ایک پیالی کریم میں ایک چٹکی بیکنگ سوڈا اور آدھا چائے کا چمچ چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر دو قطرے وینیلا ایسنس کے شامل کر دیں۔ کریم پھر سے فریش ہو جائے گی۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

جھینگے اور پنیر کی کڑاہی

اجزاء:

جھینگے (دھو کر صاف کئے ہوئے)	ایک کلو
کاٹیج چیز (پنیر)	200 گرام
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد درمیانے
بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تیز پات	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے تیز پات ڈالیں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- لہسن ڈال کر ایک منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں
- نمک، لال مرچ، سفید زیرہ اور ہلدی شامل کر دیں اور اچھی طرح ملائیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر آدھے گل جائیں
- جھینگے ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر جھینگے کا پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پنیر، ہری مرچیں، گرم مصالحہ، قصوری میتھی اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر (دم پر) پانچ سے سات منٹ تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

پنیر کے ٹکڑوں کو دو سے تین منٹ تک ہلکا سا فرائی کر لیں۔ پھر تین سے چار منٹ تک ٹھنڈے پانی میں رکھیں تاکہ پکتے ہوئے ٹوٹنے نہ پائیں۔

جھینگے چھیلتے ہوئے بو سے بچاؤ کے لئے
ٹھنڈے پانی میں پوڈر ڈال کر قریب رکھ لیں۔

کوکونٹ فِش کری

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کے ٹکڑے)	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
ناریل کا دودھ (ٹپ دیکھیں)	ڈیڑھ پیالی
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے رائی اور میتھی دانہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ہلکی سی نرم ہو جائے
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ اور ٹماٹر شامل کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- دیگچی میں مچھلی ڈالیں اور کپڑے کی مدد سے دیگچی کو ہلکا سا ہلا لیں تاکہ مچھلی ٹوٹنے سے محفوظ رہے اور مصالحہ مچھلی پر اچھی طرح سے لگ جائے ۔
- ناریل کا دودھ ڈال کر دو سے تین منٹ آنچ تیز کر کے اُبال آنے دیں۔ پھر ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ناریل کا دودھ بنانے کے لئے ایک پیالی پسے ہوئے تازہ یا خشک ناریل میں آدھی پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے بلینڈر میں بلینڈ کرلیں۔

مچھلی کو بیک کرتے ہوئے ٹرے پر چپکنے سے بچانے کے لئے بیکنگ ٹرے میں پہلے پیاز اور سلیری یا ہری پیاز کی تہہ بچھا دیں۔

جھینگے کا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو
چاول (دھو کر بھگو دیں)	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسبِ پسند

ترکیب:

- جھینگے چھیل کر اچھی طرح دھولیں
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں۔ اس میں میتھی دانہ اور رائی ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں اور پھر پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کرلیں
- ادرک لہسن اور جھینگے ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- نمک، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر چاول اور چار پیالی پانی ڈالیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- جب پانی تقریباً خشک ہو جائے تو دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے دس منٹ کے لئے گرم توے پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

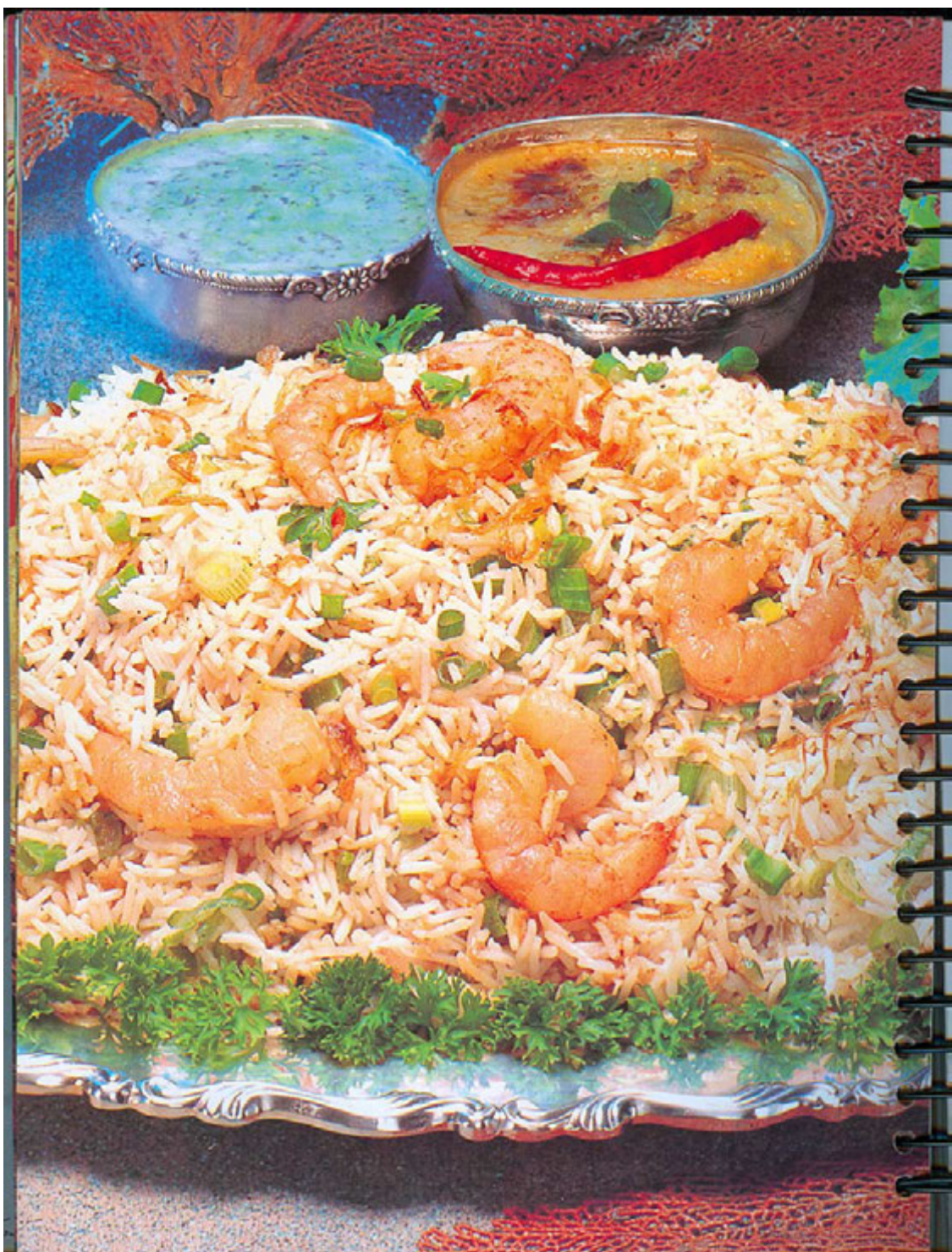
ڈش میں نکال کر ہری پیاز چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

جھینگوں کو کچھ دیر فریج میں رکھ دیں تو چھیلنے میں آسانی ہوتی ہے۔

ہاتھوں پر ہلدی کے نشان لگ جائیں تو برابر مقدار میں کولڈ کریم اور لیموں کا رس ملا کر اس سے ہاتھ صاف کریں۔

ہرے مصالحے کی مچھلی

ڈالڈا کا دسترخوان گرینڈ ایڈیشن

اجزاء:

ثابت مچھلی	ڈیڑھ کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ جوئے
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	تین کھانے کے چمچ
تازہ ناریل (پسا ہوا)	چار کھانے کے چمچ
کڑی پتہ	پانچ سے چھ عدد
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ہرا دھنیا	دو گٹھی
لیموں کا رس	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- پانی میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ ملا کر مچھلی اس میں دھولیں۔ مچھلی پر دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اچھی طرح لگائیں اور پھر ڈھک کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس دوران ہرا مصالحہ تیار کرلیں
- ٹماٹروں کو لہسن، ناریل، ہری مرچوں اور ہرے دھنیے کے ساتھ بلینڈر میں پیس لیں۔ پھر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر رکھ لیں
- دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل درمیانی آنچ پر دو منٹ گرم کریں اور پسا ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ پھر چولہے سے اتار کر بقیہ لیموں کا رس ملا لیں۔ ہرا مصالحہ تیار ہے
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ مچھلی کو ہلکا سنہرا ہونے تک ڈیپ فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پین یا دیگچی میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مچھلی کو اس میں رکھیں۔ پھر اس پر بھنا ہوا مصالحہ پھیلا کر ڈال دیں
- کڑی پتہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں۔ آخر میں لیموں کا رس چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

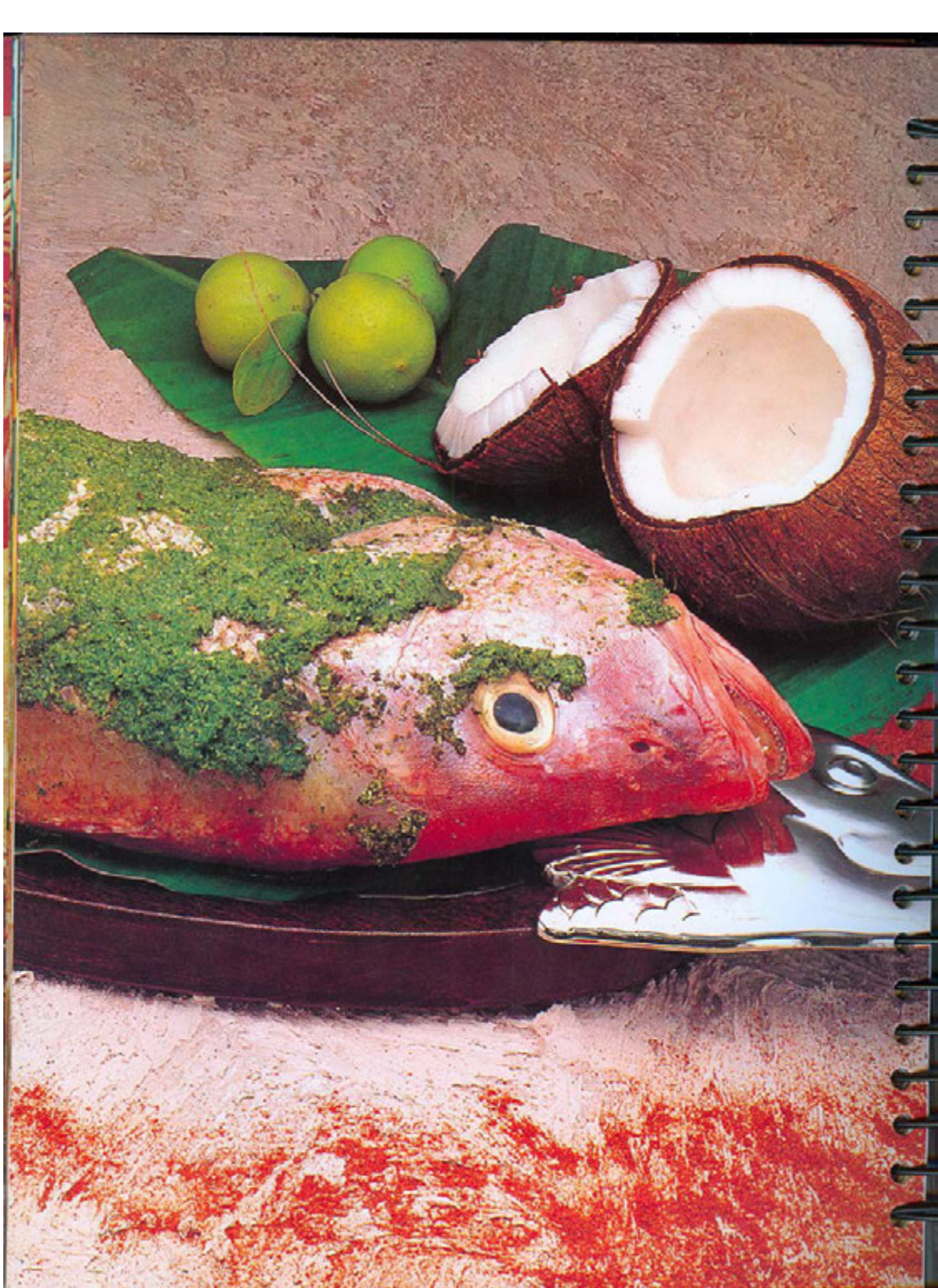
احتیاط سے مچھلی کی شکل کی ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

تازہ ناریل کے بجائے خشک ناریل دس سے پندرہ منٹ پانی میں بھگو کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

پتیلی گرم ہو کر کہیں چپک جائے تو اس پر برف ملنے سے آسانی سے نکل آئے گی۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

سوکھے جھینگوں کا سالن

اجزاء:

سوکھے جھینگے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

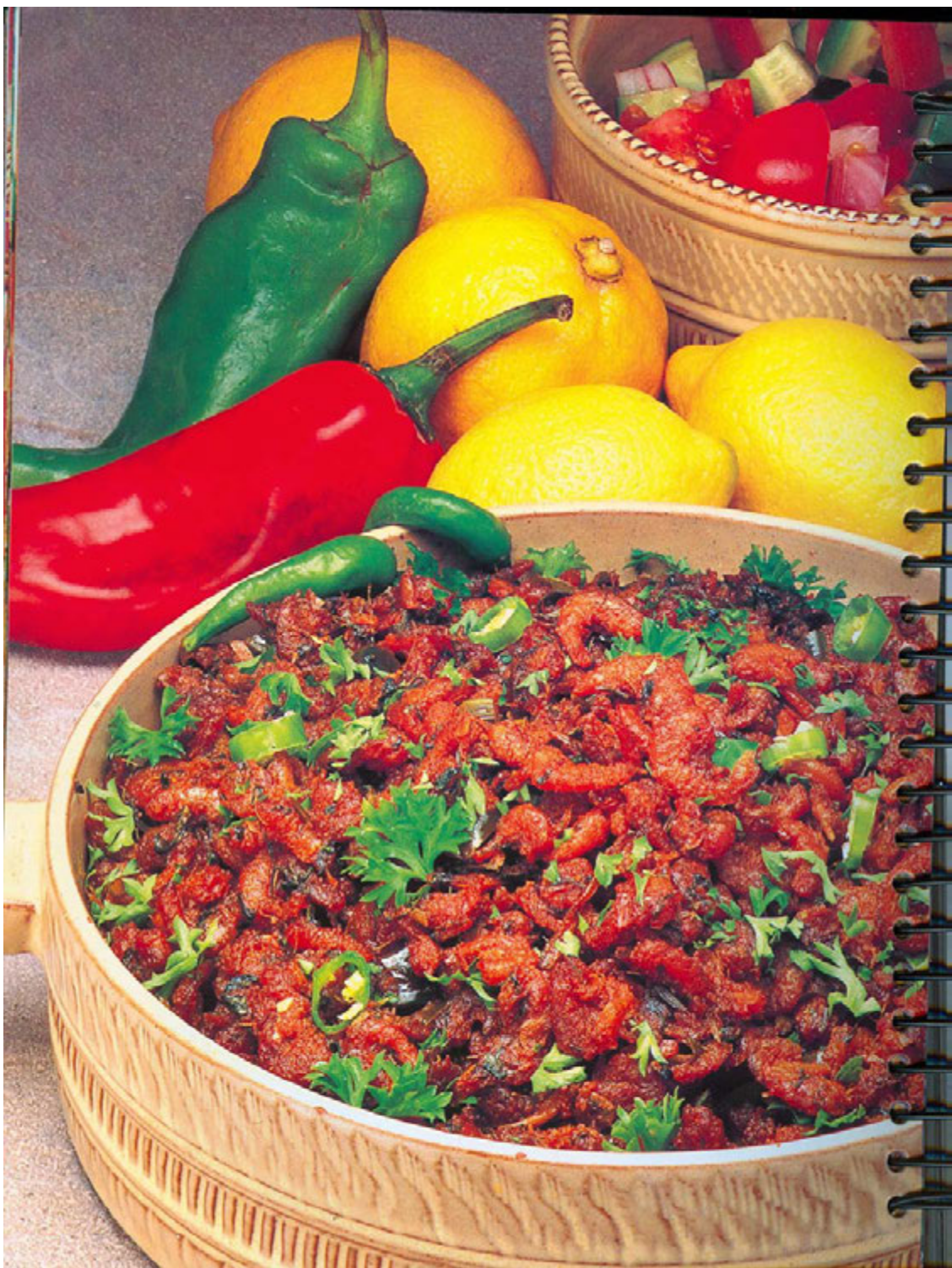
- جھینگے دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے جھینگوں کو تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی دیگچی میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- پھر جھینگے ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ ڈھک کر پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

دھونے سے پہلے جھینگوں کو خشک کپڑے یا تولیے سے اچھی طرح صاف کر لیں تاکہ مٹی نکل جائے۔

مچھلی پکاتے ہوئے عموماً لوگوں کو ناگوار بُو محسوس ہوتی ہے۔
اس کے لئے چولہے کے قریب موم بتی جلا کر رکھ لیں۔

72 سوئیٹ اینڈ سار فِش

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

آمیزہ بنانے کے اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
کارن فلار	آدھی پیالی
انڈوں کی سفیدی	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
مچھلی کی یخنی	دو پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد

مچھلی کی ترکیب:

- تمام اشیاء ملا کر مچھلی کے قتلوں میں اچھی طرح لگا دیں اور مچھلی کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں

آمیزے کی ترکیب:

- ڈالڈا کوکنگ آئل کے علاوہ تمام چیزوں کو ملا کر پانی کی مدد سے گاڑھا سا آمیزہ تیار کرلیں۔ مچھلی کے قتلے اس میں اچھی طرح لتھیڑ کر دس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے مچھلی کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں

ساس کی ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو بڑی مچھلی کی ہڈیوں کو چھ سے آٹھ پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ پانی تقریباً دو پیالی رہ جائے۔ یخنی کو مہک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز، دو چار ثابت کالی مرچیں اور ایک تیز پات کا پتہ بھی شامل کردیں
- دیگچی میں کارن فلار کے علاوہ ساس کے تمام اجزاء کو ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ملائیں۔ پانچ سے سات منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں
- تلی ہوئی مچھلی کے قتلے شامل کر کے دو سے تین منٹ تک مزید پکائیں۔ کارن فلار کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر مستقل چمچ چلاتے ہوئے شامل کردیں
- دو سے تین منٹ مزید پکا کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری پیاز چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مچھلی کے قتلوں کے بجائے مچھلی کی چھوٹی بوٹیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

ڈیپ فرائی کرنے سے پہلے کڑاہی میں ہلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگانے سے آخر کار آمیزہ آسانی سے نکل آتا ہے۔

جہاں ماستا وہاں ڈالڈا

کرسپی فِش فِلے وِد ٹارٹر ساس

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے قتلے بغیر ہڈی کے	ایک کلو (صاف کر کے دھولیں)
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
انڈے (پھینٹے ہوئے)	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
میدہ (ٹپ دیکھیں)	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ٹارٹر ساس کے اجزاء:

مایونیز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پارسلے (باریک کٹا ہوا)	چار کھانے کے چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد درمیانہ
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد چھوٹی
سیاہ زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
ہرے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	چار سے چھ کھانے کے چمچ

مچھلی کی ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں پر نمک، سفید مرچ، لہسن، مسٹرڈ پیسٹ اور سرکہ لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مچھلی کو پہلے میدے (seasoned flour) میں اچھی طرح رول کریں تاکہ مچھلی پر میدے کی ایک تہہ جم جائے۔ پھر انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور مچھلی کو گولڈن فرائی کرلیں

ٹارٹر ساس کی ترکیب:

- تمام اجزاء کو ایک ایک کر کے اچھی طرح ملاتے چلے جائیں تاکہ ایک پیسٹ سا بن جائے۔ ٹارٹر ساس تیار ہے

پریزنٹیشن:

مچھلی کو ٹارٹر ساس اور فرنچ فرائز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

۱) عموماً تلنے والی چیزوں پر اوپر سے لگانے کے لئے seasoned flour استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو بنانے کے لئے ایک پیالی میدے کو چھان کر اس میں حسب ذائقہ نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ملالیں۔

۲) مزیدار فرنچ فرائز بنانے کے لئے کٹے ہوئے آلوؤں کو اُبلتے ہوئے پانی میں تین منٹ ابالیں۔ پھر اس پر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ seasoned flour چھڑک کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔

چیونٹیوں سے محفوظ رہنے کے لئے نمک اور ہلدی کو ایک ہی مقدار میں ملا کر دروازوں کے کونوں میں چھڑک دیں۔

پران ٹیمپورہ

اجزاء:

جھینگے (بڑے سائز کے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

آمیزے کے لئے:

میدہ	ایک پیالی
کارن فلار	تین چوتھائی پیالی
انڈا	ایک عدد
سوڈا واٹر (یخ ٹھنڈا)	حسب ضرورت

ترکیب:

- جھینگوں کو چھیل کر اچھی طرح صاف کرلیں، پریزنٹیشن کے لئے چاہیں تو دم کا حصہ لگا رہنے دیں
- جھینگوں کو تین میز مے کٹ لگالیں تو سکڑنے سے محفوظ رہیں گے۔ پھر ان میں نمک، لہسن اور سفید مرچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آمیزہ بنانے کے لئے میدہ اور کارن فلار ملا کر چھان لیں۔ انڈا اور سوڈا واٹر ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ ایک ایک جھینگے کو آمیزے میں ڈبوئیں اور گرم ڈالڈا کوکنگ آئل میں اتنی دیر فرائی کریں کہ گولڈن براؤن ہو جائے اور اندر سے اچھی طرح پک جائے
- جھینگوں کو تھوڑے تھوڑے کرکے فرائی کریں تاکہ اچھی طرح پھول سکیں

پریزنٹیشن:

ٹشو پیپر یا خاکی کاغذ پر نکال لیں اور فرائی کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

اسی آمیزے میں مچھلی اور مختلف سبزیاں بھی فرائی کی جاسکتی ہیں۔

سخت مکھن یا گھی کو پھینٹنے سے پہلے اگر انڈا پھینٹنے والے سانچے کو گرم پانی میں ڈبو لیں تو اس پر چپکنے سے محفوظ رہتا ہے۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

تھائی فِش کٹلٹس

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹے کے ٹکڑے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
تھائی کری پیسٹ (ٹپ دیکھیں)	چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
لال مرچ (کُٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
چاول کا آٹا یا کارن فلار	آدھی پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

سجانے کے لئے:

پارسلے (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند

ترکیب:

- مچھلی کے ٹکڑوں میں نمک، کری پیسٹ، ہری پیاز، ہرا دھنیا اور لال مرچیں شامل کر کے چوپر میں پیس لیں
- اچھی طرح ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- مچھلی میں انڈے اور چاول کا آٹا اچھی طرح ملائیں اور کباب بنا کر دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے کٹلٹس کو گولڈن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں سجا کر پارسلے چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

تھائی کری پیسٹ گھر پر بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ٹماٹر پیسٹ، ایک چائے کا چمچ مسٹرڈ پیسٹ، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ پسا ہوا دھنیا اچھی طرح مکس کر لیں۔ تھائی کری پیسٹ تیار ہے۔

پرانے ڈبل روٹی کے سلائس کو گرم اوون میں دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اسکے بعد ان کو ٹھنڈا کریں اور پیس کر بریڈ کرمبس بنا لیں۔
ان بریڈ کرمبس (ڈبل روٹی کا چورا) کو airtight ڈبے میں بند کر کے محفوظ کر لیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

بگھارے بینگن

بینگن کے اجزاء:

بینگن (چھوٹے گول والے)	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
پیاز	ایک عدد بڑی
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

گریوی کے اجزاء:

کچی پیاز (پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ثابت ہری مرچیں	دو سے تین عدد
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
املی کا گودا	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد

بینگن کی ترکیب:

- مونگ پھلی، خشخاش، تل، دھنیا اور زیرے کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے توے پر بھون لیں۔ پیاز کو چھلکے سمیت چھری یا کسی کانٹے میں لگا کر پانچ سے سات منٹ کے لئے چولہے پر چھلکا کالا ہونے تک بھون لیں
- چھلکا اتار کر پیاز میں بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ، ناریل اور ہلدی ملا کر پیس لیں
- بینگن دھو کر خشک کر لیں اور ڈنڈی سے پکڑ کر مصالحہ بھرنے کے لئے پیچھے کراس کٹ لگا لیں
- کٹے ہوئے حصے پر ایک چٹکی نمک چھڑک دیں اور اس کے بعد مصالحہ بھر دیں۔ اچھی طرح دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر بند کر کے رکھ دیں

گریوی کی ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے تمام ثابت مصالحے ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو پسی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو باقی مصالحے ڈال کر تھوڑا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- جب تیل مصالحے سے الگ ہونے لگے تو بینگن ڈال کر آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔ املی کا گودا ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

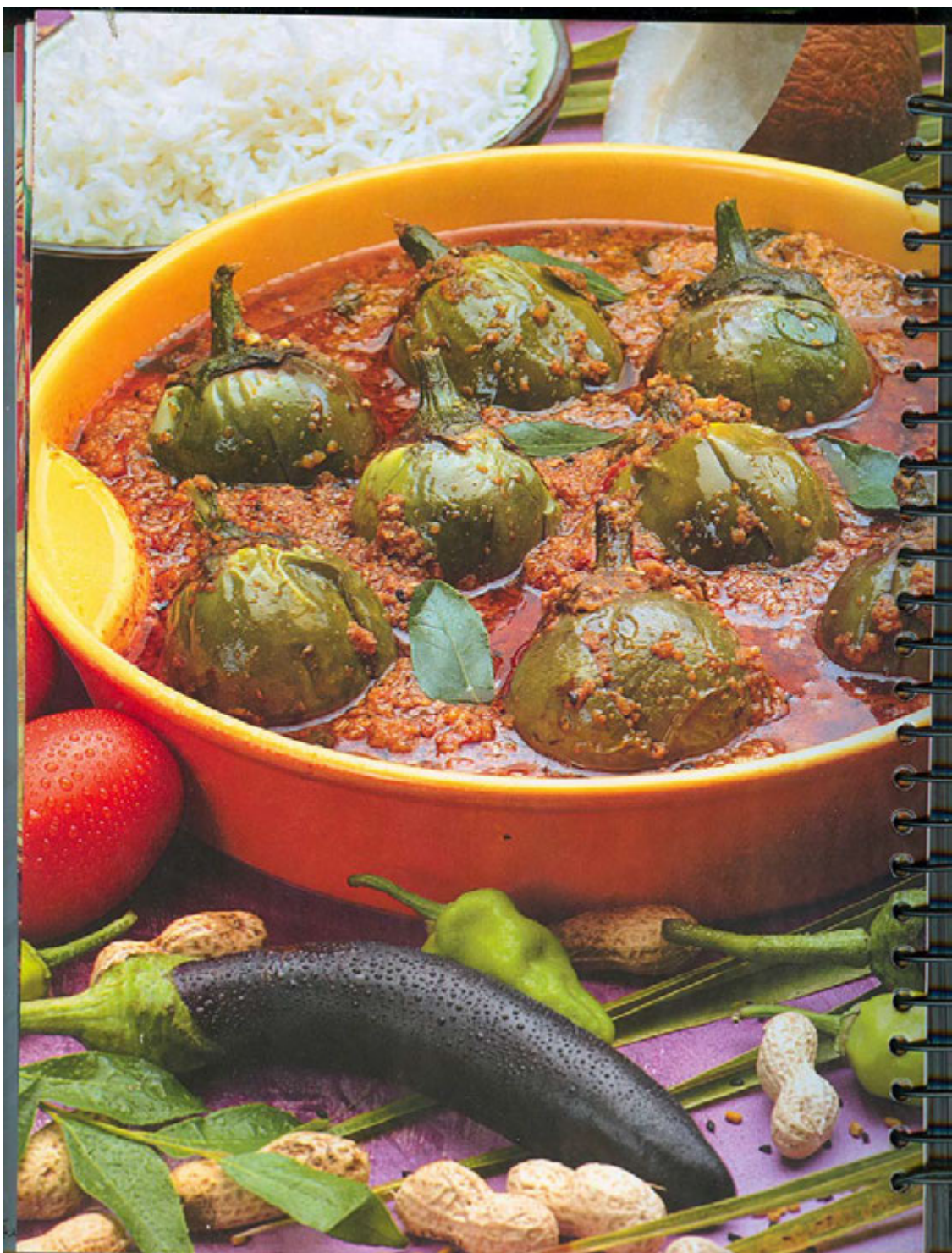
ڈش میں نکال کر کڑی پتہ اور ہری مرچوں سے سجا کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ مین ڈش کے طور پر یا دال چاول کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کر سکتے ہیں۔

ٹپ:

آدھی پیالی زائد ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس ڈش کو آپ ایک ہفتہ تک airtight ڈبے میں بند کر کے فریج میں رکھ سکتے ہیں۔

کپڑوں پر اگر زنگ کا نشان لگ جائے تو لیموں کے رس کو ہلکا سا گرم کر کے نشان پر لگائیں اور کپڑے کو پانچ منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اسکے بعد ڈٹرجنٹ پاؤڈر اور ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

قیمہ بھرے کریلے

اجزاء:

کریلے	ایک کلو
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گڑ	ایک کھانے کا چمچ
املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر لمبائی میں دو حصوں میں کاٹیں اور بیج نکال لیں۔ نمک اور ایک کھانے کا چمچ ہلدی لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- دیگچی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں
- پھر قیمہ، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور زیرہ ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پھر تین سے چار منٹ تک بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کریلوں کو اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں۔ ایک حصے میں بھنا ہوا قیمہ بھر کر دوسرے حصے سے بند کر دیں اور دھاگہ لپیٹ دیں تاکہ کھلنے نہ پائے
- فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور تمام کریلوں کو گولڈن فرائی کر کے نکال لیں۔ دیگچی میں بچا ہوا قیمہ پھیلا لیں اور اوپر کریلے رکھ دیں
- گڑ اور املی کا رس شامل کر دیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

پریزنٹیشن:

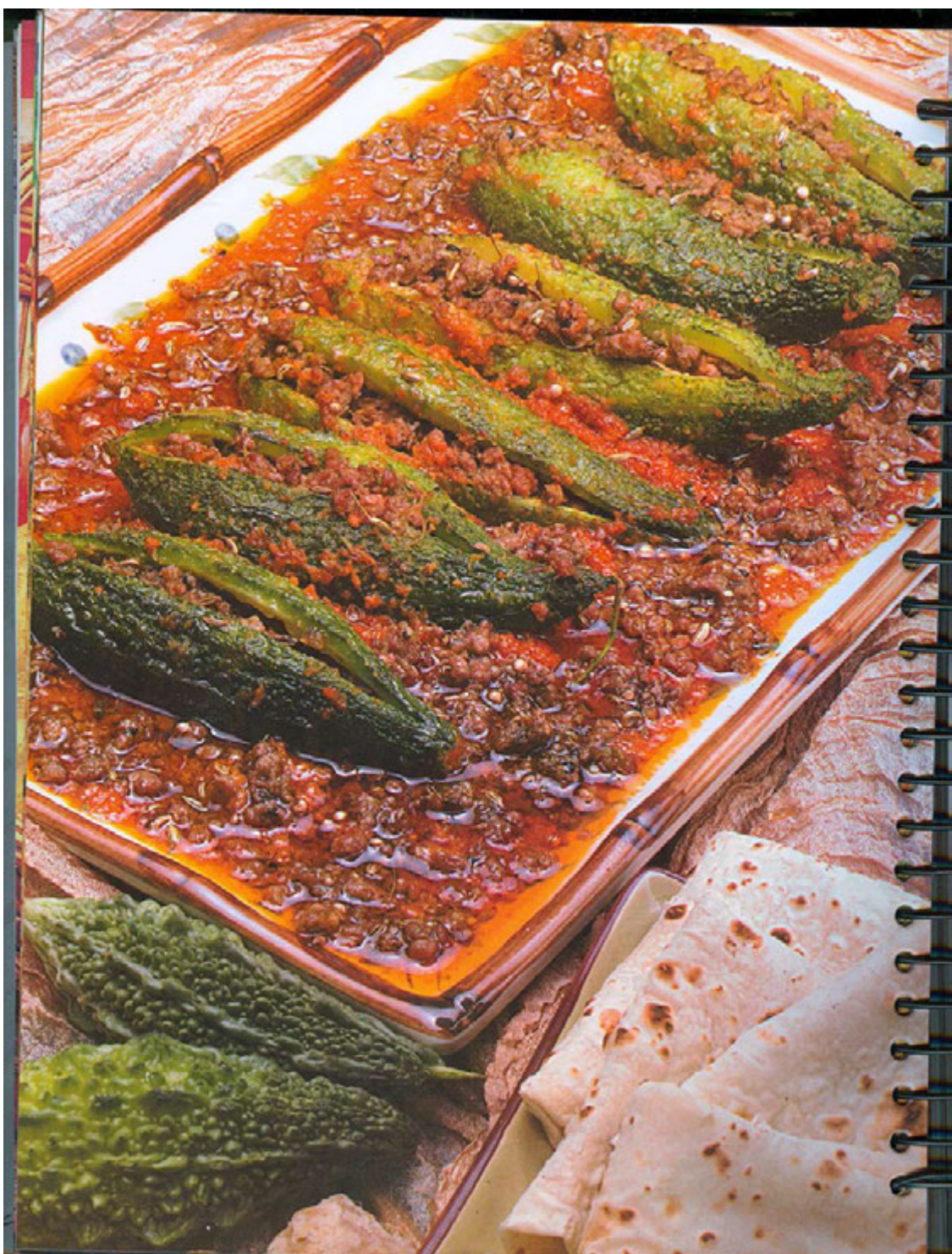
ڈش میں نکال کر چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں

ٹپ:

املی کی بجائے دو سے تین پھانکیں کیری (کچا آم) بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

گڑ اگر زیادہ عرصے تک رکھنے سے سخت ہو گیا ہو تو چند سیکنڈ مائیکروویو اوون میں گرم کریں یا پلاسٹک کے لفافے میں دو سے تین منٹ گرم پانی میں رکھیں تو نرم ہو جائے گا۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

78 دہی کی کڑھی

کڑھی کے اجزاء:

دہی	آدھا کلو
بیسن	آدھی پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا (موٹا کُٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کڑی پتہ	چند پتے

پکوڑوں کے اجزاء:

بیسن	ایک پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تڑکے کے اجزاء:

سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
کڑی پتہ	چند پتے
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

کڑھی کی ترکیب:

- بیسن کو چھان کر دہی میں ملائیں اور لال مرچ، دھنیا، ہلدی، ادرک لہسن اور چار پیالی پانی شامل کر دیں۔ دیگچی میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں
- پھر اس میں پیاز، ہری مرچیں اور کڑی پتہ ڈال کر ایک گھنٹے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس دوران پکوڑے اور تڑکہ تیار کر لیں
- جب ہری مرچیں گل جائیں تو پکوڑے ڈال کر ملائیں اور اوپر سے تڑکہ لگا دیں
- آخر میں اتارتے ہوئے نمک شامل کر لیں

پکوڑوں کی ترکیب:

- تمام اشیاء اچھی طرح ملائیں اور پانی کی مدد سے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے پکوڑے گولڈن فرائی کر کے نکال لیں اور کڑھی میں شامل کر دیں

تڑکے کی ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے سارے مصالحے ڈال کر فرائی کر لیں اور کڑھی میں اوپر سے تڑکہ لگا دیں

پریزنٹیشن:

کڑھی پر ہرا دھنیا چھڑک دیں اور اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کڑھی بنانے کے لئے کھٹا دہی بہترین ہوتا ہے۔ نہ ملنے کی صورت میں ایک پیالی دہی میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کر لیں۔

خستہ پکوڑے بنانے کے لئے دو پیالی بیسن میں ایک انڈا شامل کریں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

کھٹا دالچہ

اجزاء :

مسور کی دال	دو پیالی
لوکی (چھیل کر چوکور ٹکڑے کرلیں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر (چار ٹکڑے کئے ہوئے)	دو عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
املی کا گودا	ایک پیالی
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
دارچینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب :

- دال کو دھو کر دو پیالی پانی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ اُبال لیں
- دال جب اچھی طرح گل جائے تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں۔ پھر ہلدی، نمک، لال مرچ، ادرک لہسن اور دو پیالی پانی شامل کرلیں
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کرکے کڑی پتہ ڈال دیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال کر سنہرا فرائی کرلیں
- لوکی ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک بھونیں اور اس میں دال شامل کرکے ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- لوکی گل جائے تو ہری مرچیں اور املی ڈال دیں۔ دس منٹ کے بعد ٹماٹر ڈال کر پسی ہوئی دارچینی چھڑک دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ تک پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن :

اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ :

دال کو دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھنے سے دال جلدی گل جاتی ہے۔

چھپکلیاں بھگانے کے لئے آٹا اور چونے کو ہم مقدار لے کر اچھی طرح ملائیں اور کاغذ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر لگا کر [illegible] کے کونے میں [illegible]

کھڑے مصالحے کی ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (باریک کٹا ہوا)	چھ سے آٹھ جوے
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

پودینہ	حسب پسند
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
تلی ہوئی پیاز	حسب پسند

ترکیب:

- دال دھو کر دو پیالی نیم گرم پانی میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بھگو دیں۔ پھر دودھ شامل کر کے دیگچی میں ڈال کر اُبال لیں
- پیاز، ادرک لہسن، لال مرچ اور ہلدی شامل کر کے اچھی دیر پکائیں کہ دال گل جائے
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے سفید زیرہ، لہسن اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں اور یہ بگھار دال کے اوپر ڈال دیں
- پھر نمک ملا کر دال کو ڈھک کر چار سے پانچ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

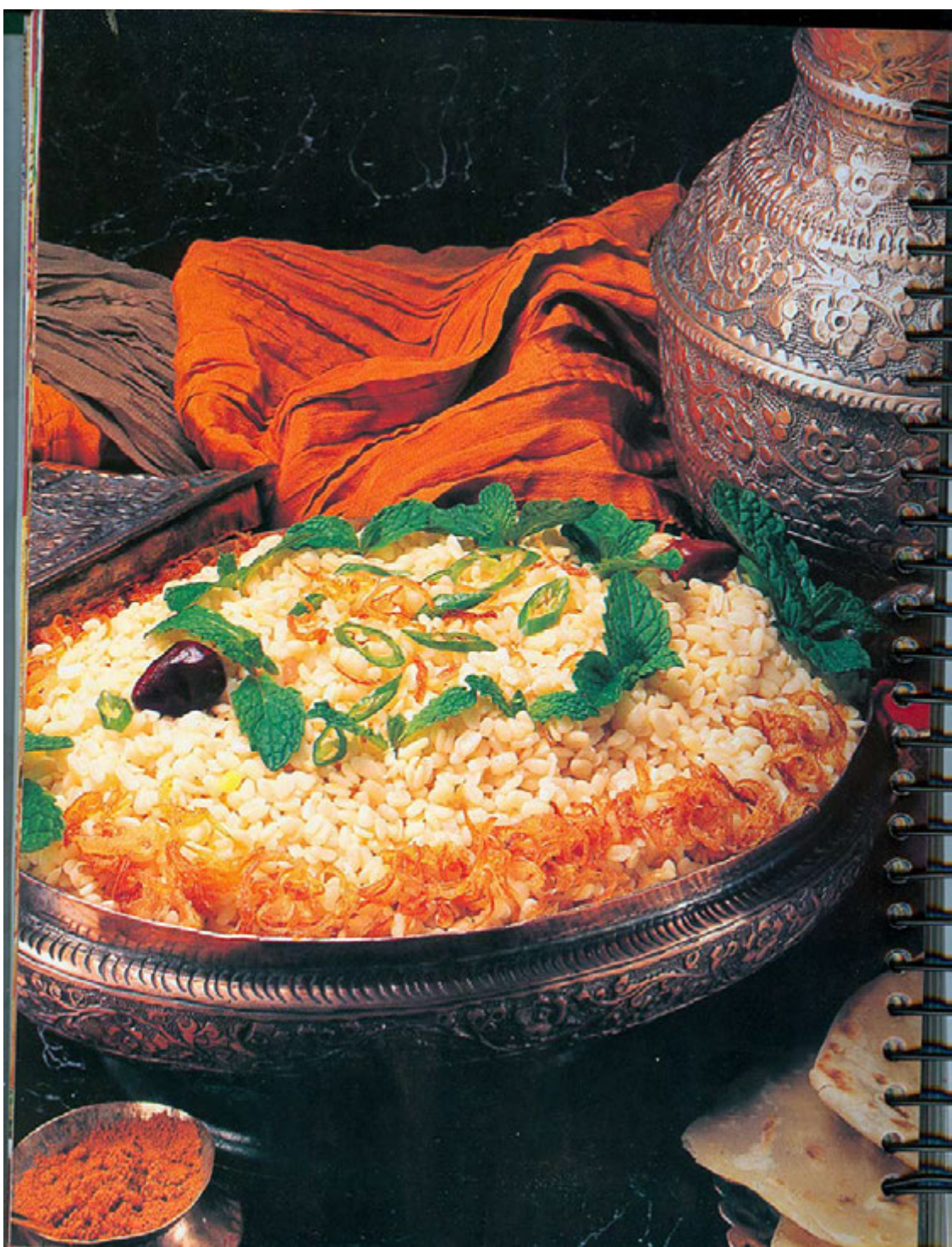
پودینہ، ادرک، ہری مرچیں اور تلی ہوئی پیاز چھڑک کر چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے دال کو مکھن یا مارجرین کے ساتھ پیش کریں۔

دالوں کو محفوظ کرنے کے لئے پلاسٹک کے لفافوں میں اچھی طرح بند کر کے فریج کے نچلے خانے میں رکھیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

بھری ہوئی بھنڈیاں

اجزاء:

بھنڈیاں	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
املی کا گاڑھا رس	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر لمبائی میں چیرا لگالیں
- سونف، دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھون کر پیس لیں۔ پھر نمک اور املی کا رس شامل کر دیں
- یہ مصالحہ بھنڈیوں میں بھر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے بھنڈیاں فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ پہلے بھنڈیوں کو دو سے تین منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں اور پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

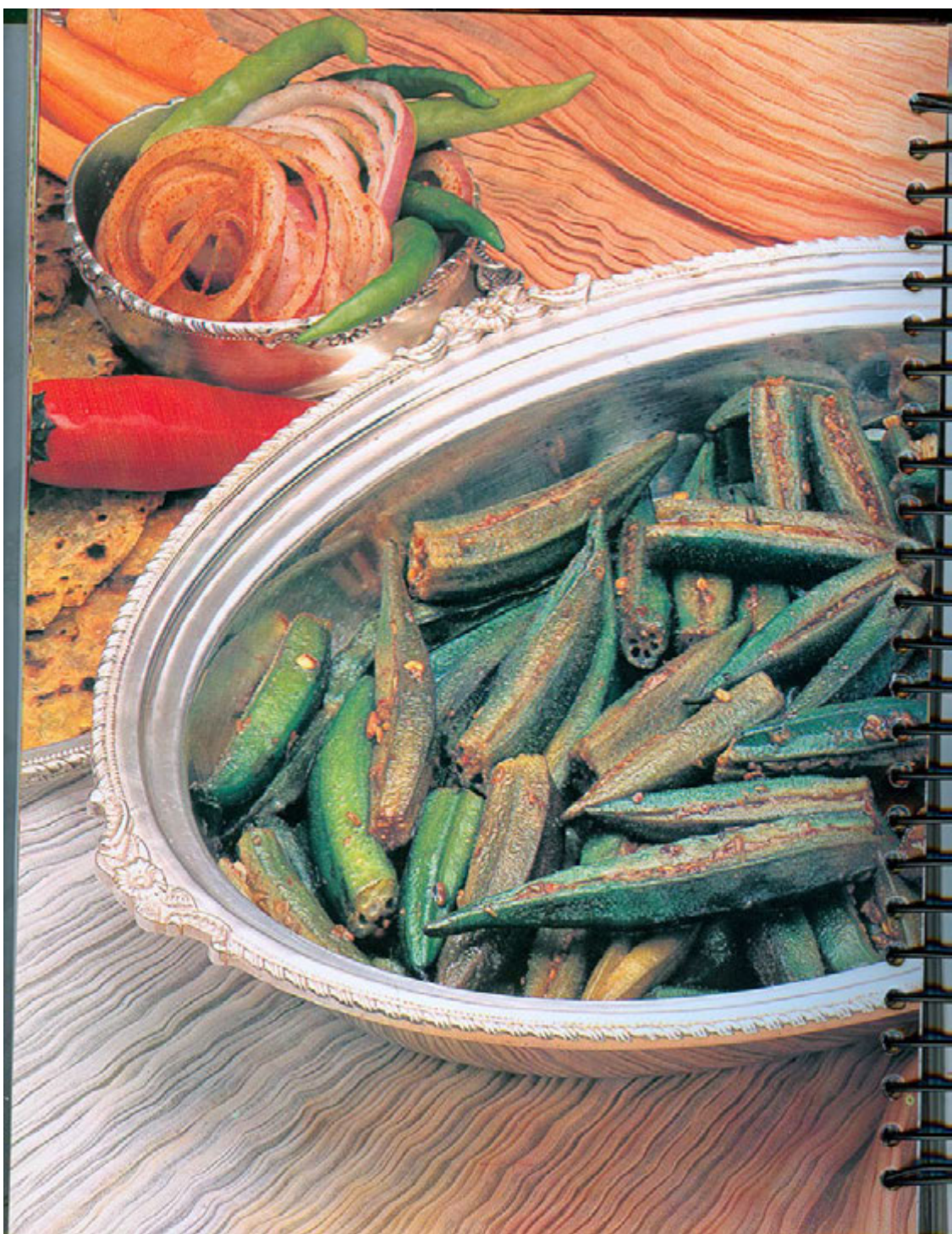
پریزنٹیشن:

چپاتی یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

بھنڈیوں کو لیس سے بچانے کے لئے کاٹنے سے پہلے دھو کر خشک کر لیں۔

رس دار پھلوں سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لئے انہیں دس سے پندرہ سیکنڈ کے لئے مائیکروویو اوون میں گرم کریں یا کچھ دیر کے لئے گرم پانی میں رکھ دیں۔

اچاری اروی

اجزاء:

اروی	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
امچور (آم کی خشک کھٹائی)	چار سے پانچ چائے کے چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ اس میں سفید زیرہ، میتھی کے دانے اور ثابت لال مرچیں توڑ کر ڈال دیں اور ایک منٹ تک چمچ چلائیں
- پھر اروی ڈال کر نمک، کٹی ہوئی لال مرچ، کلونجی اور اجوائن شامل کریں۔ تین سے چار منٹ تک فرائی کریں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں امچور اور لیموں کا رس ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اروی اچھی طرح گل جائے
- مزید پانچ منٹ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

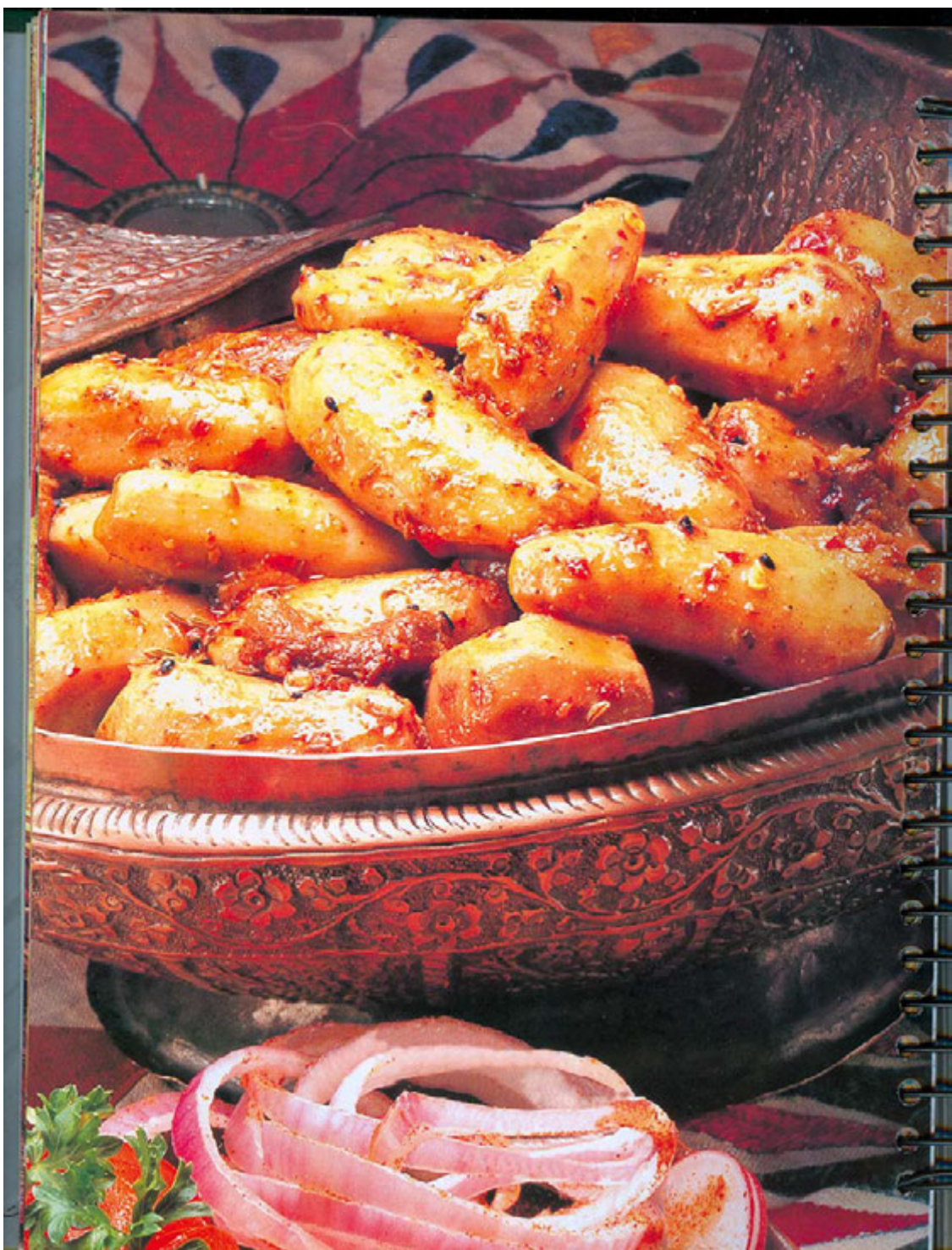
پریزنٹیشن:

چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

اروی کو لیس سے بچانے کے لئے چھیلنے کے بعد کچھ دیر نمک ملے ہوئے پانی میں رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

پالک اور ماش کی دال

اجزاء:

دھلی ماش کی دال	دو پیالی
پالک (دھو کر باریک کاٹ لیں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	آٹھ سے دس جوئے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
تازہ کریم	آدھی پیالی

ترکیب:

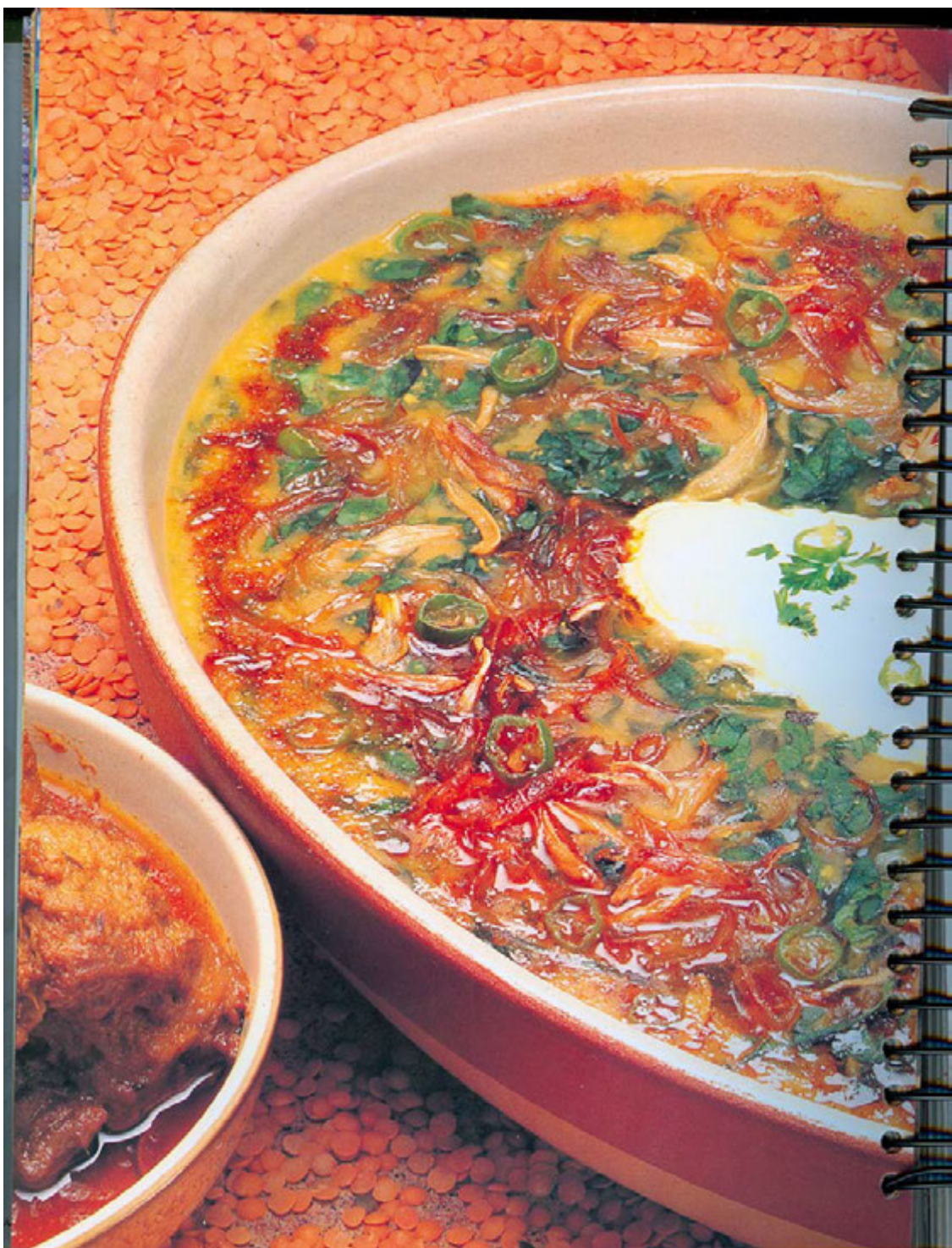
- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں
- دیگچی میں پالک، ماش کی دال، ہری مرچیں اور پیاز ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پالک کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن، زیرہ اور لال مرچوں کو سرخ ہونے تک فرائی کریں۔ یہ بگھار پالک اور دال پر ڈال دیں
- پالک اور دال میں نمک ملا کر پانچ سے سات منٹ تک ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ادرک، ہری مرچیں اور کریم ڈال کر چپاتی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

پالک کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر دو سے تین مرتبہ اچھی طرح پانی سے دھو لیں تاکہ مکمل طور پر مٹی صاف ہو جائے۔ اس کے بعد باریک کاٹ لیں۔

بھاری فرنیچر رکھنے سے قالین میں جو گڑھا پڑ جاتا ہے اسے صحیح کرنے کے لئے گڑھے کی اس جگہ پر برف کے ٹکڑے رکھ دیں۔

سرسوں کا ساگ

اجزاء:

سرسوں کا ساگ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چھ عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت ہری مرچیں	چار عدد
مکئی کا آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ساگ کو اچھی طرح سے دھو کر باریک کاٹ لیں
- دیگچی میں ساگ کے ساتھ نمک، لہسن، پیاز، لال مرچیں اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ساگ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اُتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں
- اسی دیگچی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں۔ اس میں پسا ہوا ساگ ڈال کر بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بھوننے کے بعد مکئی کا آٹا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

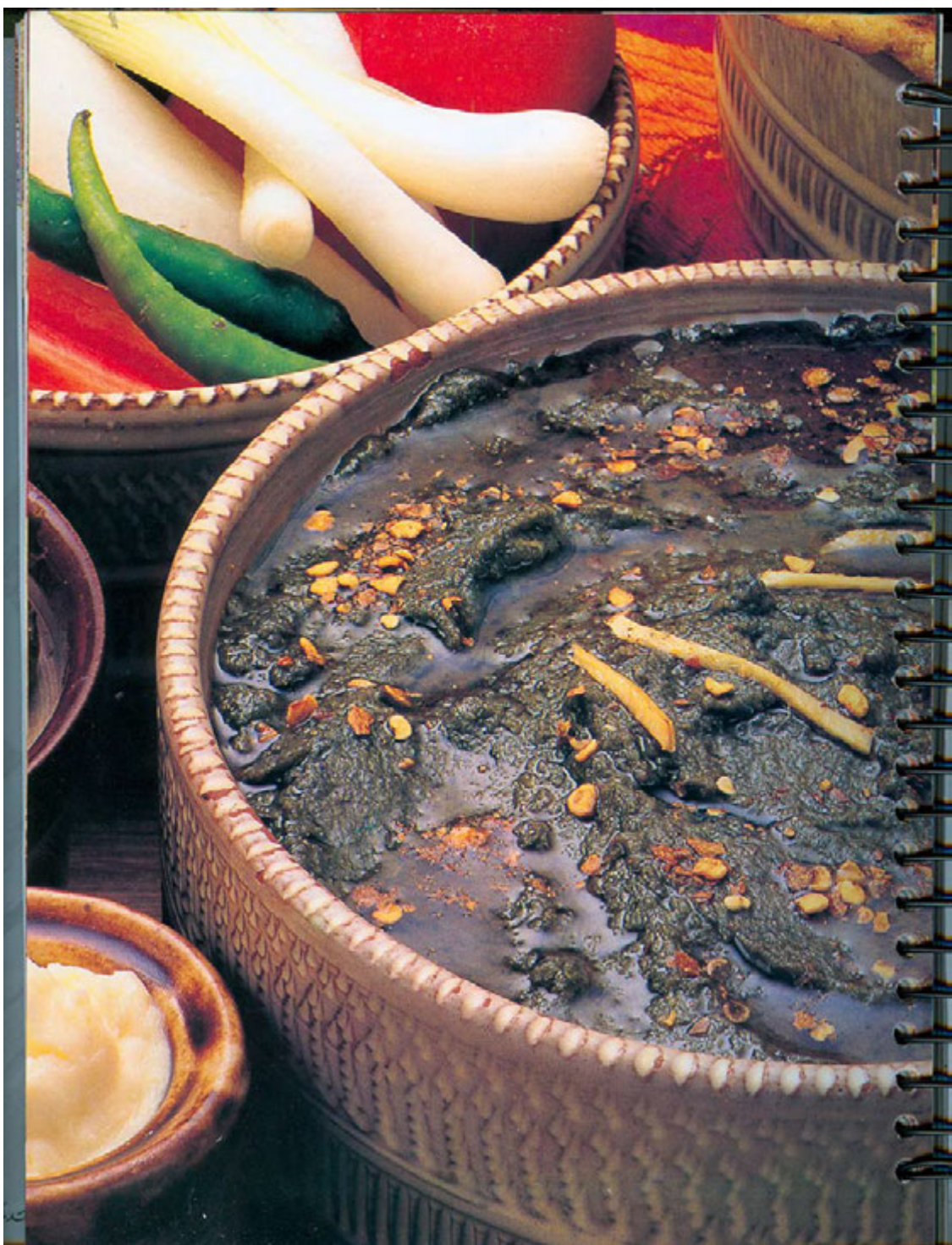
ڈش میں نکال کر ادرک چھڑک دیں اور مکھن یا مارجرین ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مکئی کا آٹا نہ ملنے کی صورت میں گندم کا آٹا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

برسات کے موسم میں پتنگوں اور پروانوں سے بچنے کے لئے ایک پیاز چھیل کر بلب کے قریب رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

85 سبزیوں کا قورمہ

اجزاء:

آلو	تین عدد درمیانے
گاجر	دو عدد درمیانی
پھول گوبھی	آدھا کلو
مٹر کے دانے	ایک پیالی
شلجم	تین سے چار عدد درمیانے
شملہ مرچ	دو عدد درمیانی
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی	دو پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر کٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- آلو اور شلجم کے چار چار ٹکڑے کر لیں، گاجر کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں اور پھول گوبھی کے پھول علیحدہ کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں۔ پھر شملہ مرچ کے علاوہ تمام سبزیوں کو الگ الگ فرائی کر کے نکال لیں
- دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور تلی ہوئی پیاز ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ مصالحہ ملی ہوئی دہی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے
- اس مصالحے میں تمام تلی ہوئی سبزیاں اور شملہ مرچ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- پسا ہوا گرم مصالحہ، سفید زیرہ اور ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

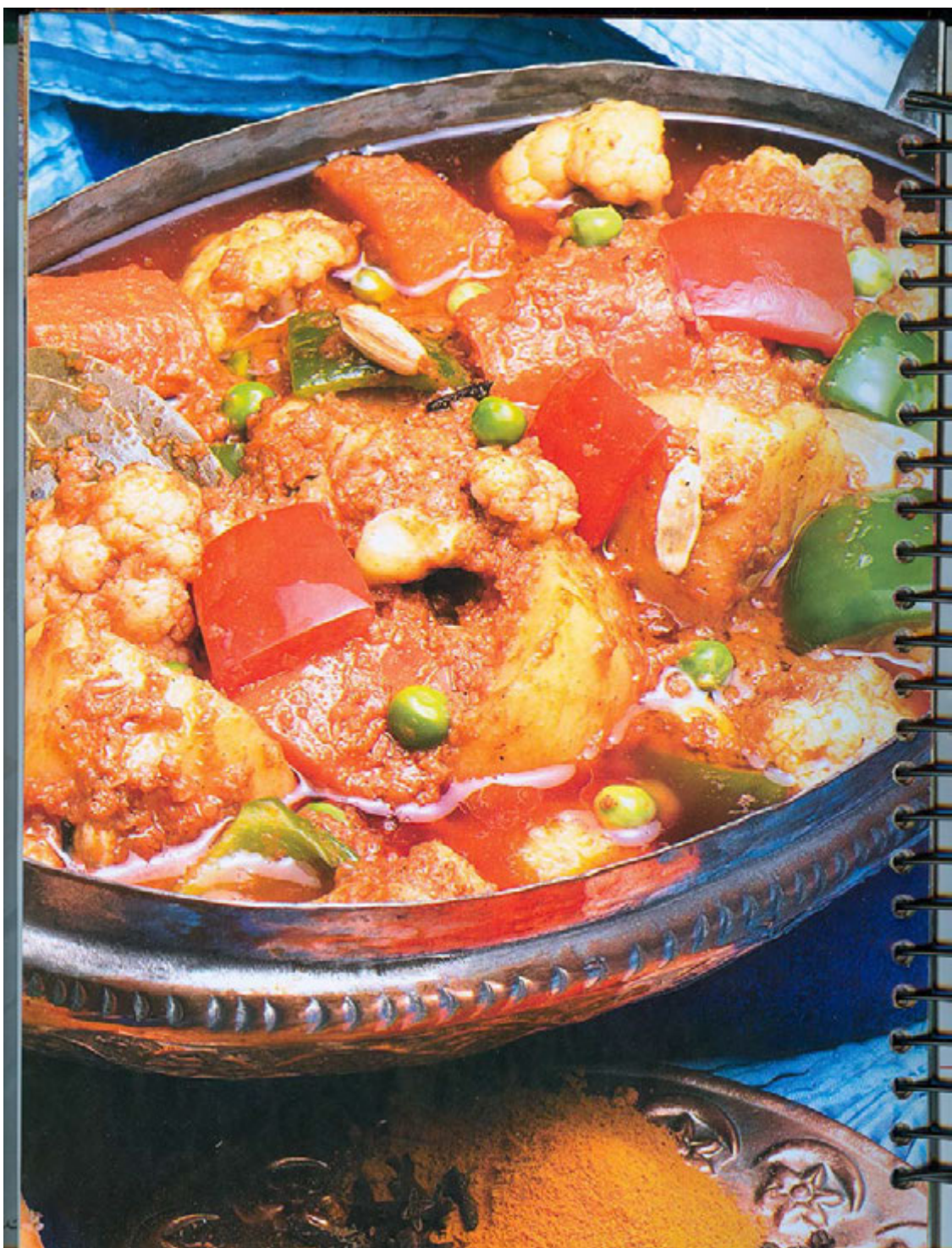
پریزنٹیشن:

نان یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

سبزیوں کو فریج میں رکھنے کے لئے ہمیشہ کاغذ کے لفافے یا کچن رول میں علیحدہ علیحدہ رکھیں۔

گرم کپڑوں کو کیڑوں اور بو سے محفوظ رکھنے کے لئے ان میں ڈبل سفید سے کے پتے ڈال کر رکھ دیں۔

بھنڈی کی بھجیا

اجزاء:

بھنڈیاں (چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین عدد درمیانے
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کر کے پیاز کو گولڈن فرائی کریں
- پھر لہسن، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک چمچ چلائیں
- بھنڈیاں ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک فرائی کریں۔ پھر نمک اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر ٹماٹر گلنے تک پکائیں

پریزنٹیشن:

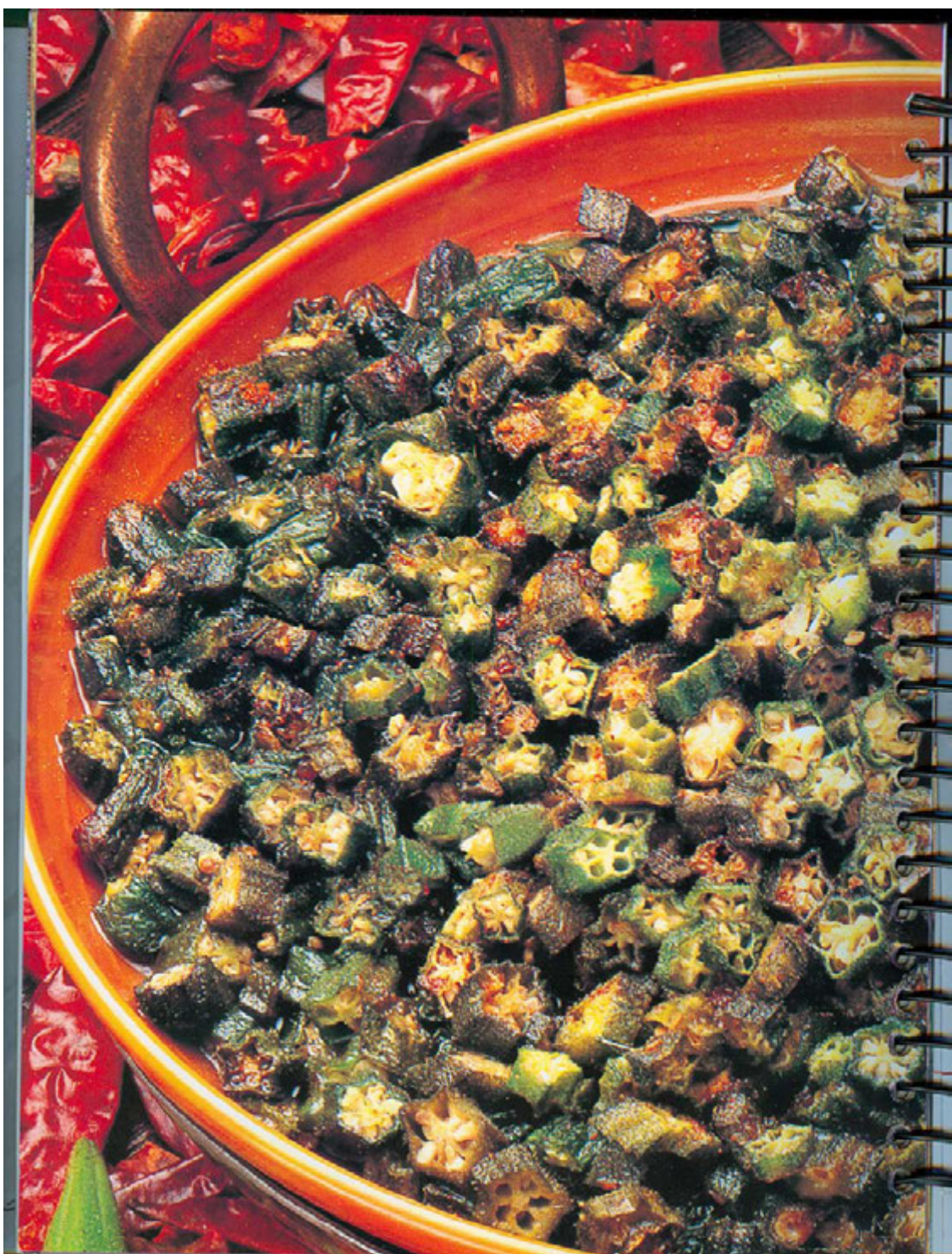
ڈش میں نکال کر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

بھنڈیوں کو شروع میں تیز آنچ پر فرائی کرلیں تو لیس نہیں ہوتا۔

لکڑی کی سطح سے موم صاف کرنے کے لئے پہلے اس پر ہیئر ڈرائیر چلائیں۔ موم جب ذرا سا نرم ہو جائے تو پیپر نیپکن سے رگڑ کر صاف کریں اور آخر میں سرکہ ملے ہوئے پانی سے صاف کریں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

آلو کے کباب

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ہری چٹنی	ایک پیالی
چیڈر چیز (پنیر)	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد (چورا کئے ہوئے)
انڈے (پھینٹے ہوئے)	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ہری چٹنی کے اجزاء:

ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری چٹنی کے تمام اجزاء ملا کر باریک پیس لیں۔
- آلو ابال کر بھرتہ بنالیں۔ پھر ان میں نمک، پنیر، سفید مرچ، کالی مرچ، چینی، چائنیز نمک، ڈبل روٹی کے سلائس اور ہری چٹنی ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- کباب بنا کر پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- کبابوں کو پہلے انڈے میں اچھی طرح ڈبوئیں، پھر ان پر ڈبل روٹی کا چورا لگالیں۔ دوبارہ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور کبابوں کو گولڈن فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کبابوں میں آلو کے ساتھ مختلف سبزیاں یا اُبلے ہوئے انڈے بھی شامل کئے جاسکتے ہیں۔

آلو کا بھرتہ اگر نرم ہوجائے تو اس میں حسب ضرورت ڈبل روٹی کے سلائس یا ڈبل روٹی کا چورا ملالیں۔

جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

دھان ساگ

اجزاء:

چنے کی دال	ڈیڑھ پیالی
میٹھا کدو (چھیل کر چوکور ٹکڑے کرلیں)	ایک پیالی
بینگن (چوکور ٹکڑے کٹے ہوئے)	ایک پیالی
پالک (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	دو عدد درمیانے
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	چند دانے
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

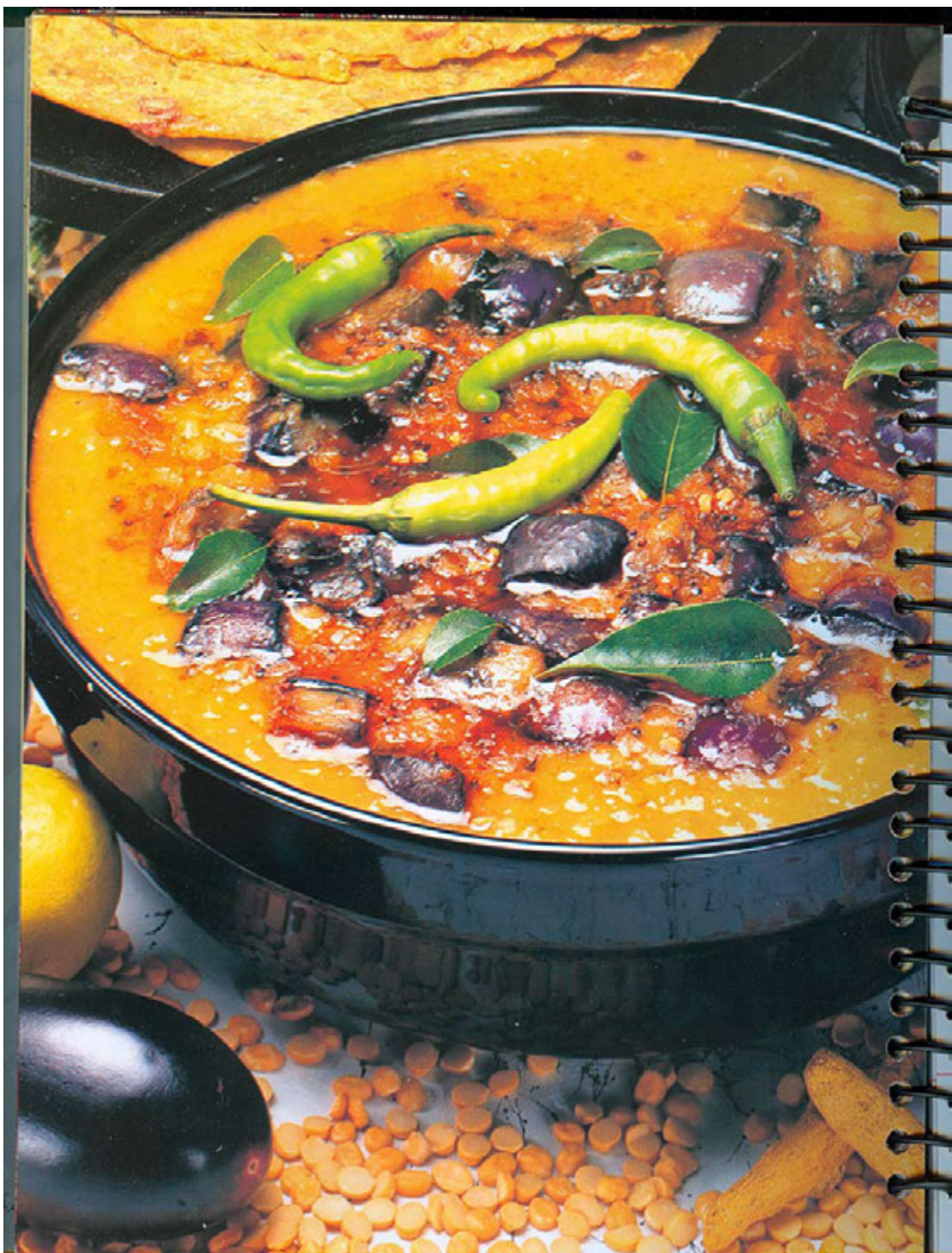
- دال کو دو سے تین پیالی پانی میں بھگو کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر دیگچی میں ہلکی آنچ پر اُبالنے رکھیں اور اُبالتے ہوئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں
- دال کو اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں یا بلینڈر میں پیس لیں۔ ہلدی، نمک، لال مرچ، ادرک لہسن اور دو پیالی پانی شامل کرکے دال کو ہلکی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا گرم کریں۔ میتھی دانہ اور کڑی پتہ ڈالیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو پیاز ڈال کر سنہری فرائی کرلیں
- ایک ایک کرکے سبزیاں شامل کریں۔ آخر میں ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں تاکہ ٹماٹر گل جائیں
- کڑاہی کی تمام اشیاء دال والی دیگچی میں اُنڈیل دیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ اچھی طرح ملا کر سبزیاں گلنے تک پکائیں
- جب سبزیاں گل جائیں تو ہری مرچیں ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں

پریزنٹیشن:

اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے آدھا کلو گوشت الگ سے اُبال کر گلالیں اور سبزیوں کے ساتھ بھون کر شامل کرلیں۔

اپنے کچن کو کیڑے مکوڑوں اور لال بیگ سے محفوظ رکھنے کے لئے کچن کو اچھی طرح خشک کریں۔ اگر ممکن ہو تو دھوپ نکالیں ورنہ کچن خالی کرکے گرم تولیے سے خشک کریں۔ پھر الماری کے خانوں میں بورک پاؤڈر چھڑک کر خاکی کاغذ بچھائیں اور سامان رکھ دیں۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

اروی کے کباب

اجزاء:

اروی	ایک کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھون کر کُٹا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
انجور پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
املی کا گودا	دو کھانے کے چمچ
بیسن	ایک پیالی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- اروی کو اچھی طرح دھو کر چھلکوں سمیت اُبال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو پانی سے نکال کر چھلکا اتار دیں
- پھر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے درمیان رکھ کر دبائیں اور ایک طرف رکھتے جائیں
- بیسن میں نمک، لال مرچ، سفید زیرہ، انجور، املی، پودینہ، ہری مرچیں اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پانی کی مدد سے گاڑھا پیسٹ بنالیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو چار سے پانچ منٹ گرم کریں۔ پھر ایک ایک اروی کو بیسن کے پیسٹ میں ڈبو کر ہلکی آنچ پر فرائی کریں
- کباب جب سنہرے ہو جائیں تو ٹشو پیپر یا خاکی کاغذ پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ہرے مصالحے کی چٹنی اور املی کی چٹنی کے ساتھ اروی کے پتوں میں رکھ کر پیش کریں۔

ٹپ:

املی کو نیم گرم پانی میں بھگونے سے زیادہ گودا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اروی چھیلنے سے پہلے ہاتھوں پر ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیا جائے تو ہاتھ جلنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

بند گوبھی والے چاول

اجزاء:

باسمتی چاول (دھو کر بھگو دیں)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

تلی ہوئی پیاز	حسب پسند
کھیرے کے قتلے	حسب پسند

ترکیب:

- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ ہلکا گرم کر کے اس میں رائی اور کلونجی ڈال دیں۔ جب کڑکڑانے لگیں تو بند گوبھی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد چاول ڈال کر ہلکا سا بھون لیں
- پھر اس میں نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں، پودینہ اور ادرک ڈال دیں
- چار پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں
- جب پانی خشک ہوجائے تو آنچ ہلکی کر کے پانچ سے سات منٹ کے لئے توے پر ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں

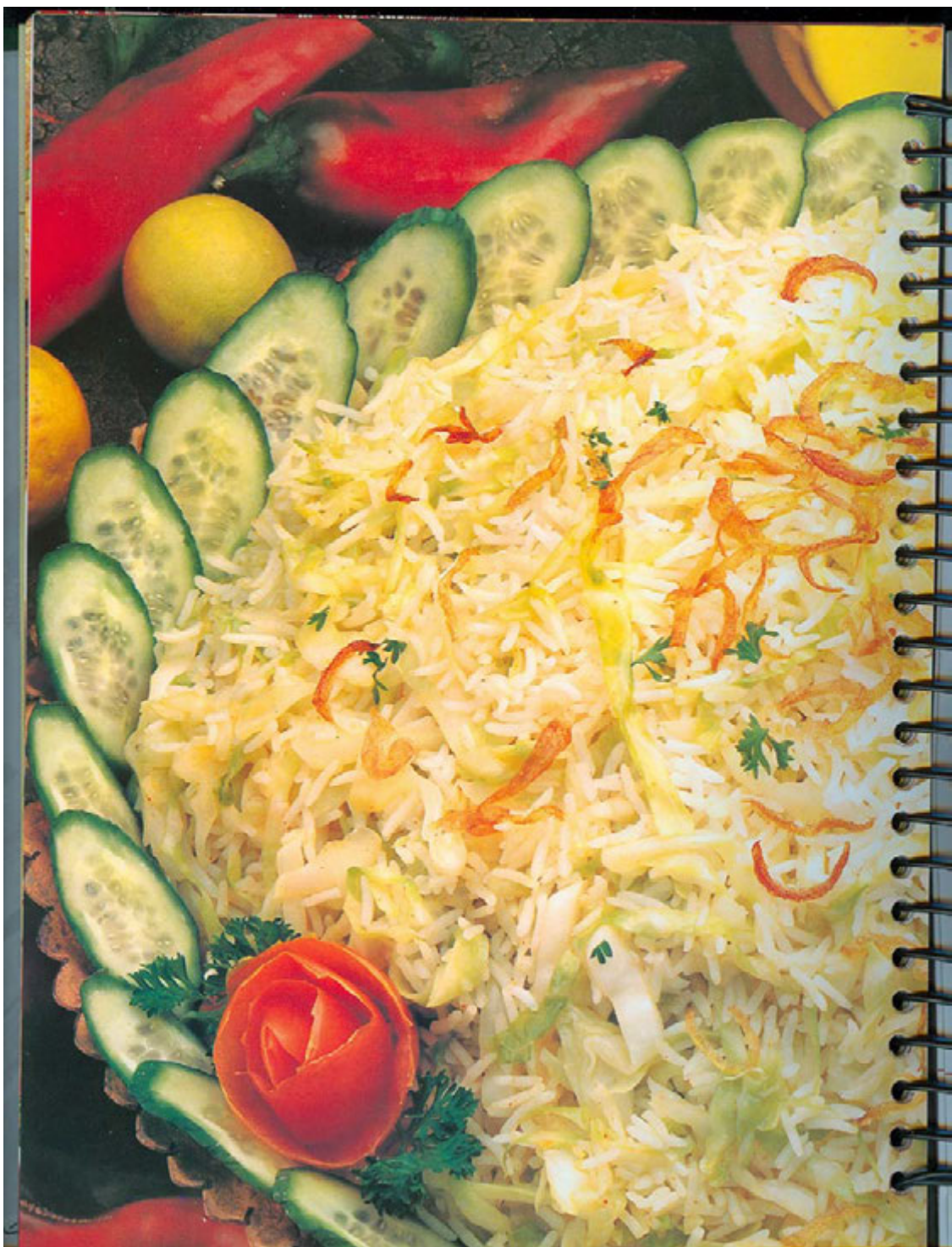
پریزنٹیشن:

تلی ہوئی پیاز اور کھیرے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزید ذائقہ دار بنانے کے لئے پانی کے بجائے اسی مقدار میں مرغی کی یخنی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔

چاپنگ بورڈ کو صاف کرنے کے لئے لیموں کے ٹکڑوں کو نمک میں ڈبو کر اس پر اچھی طرح رگڑیں اور دھوئیں۔

انڈے ٹماٹر پیسٹ کے ساتھ

اجزاء:

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے (باریک کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد
کڑی پتہ	چند پتے
ثابت ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
انڈے	چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند

ترکیب:

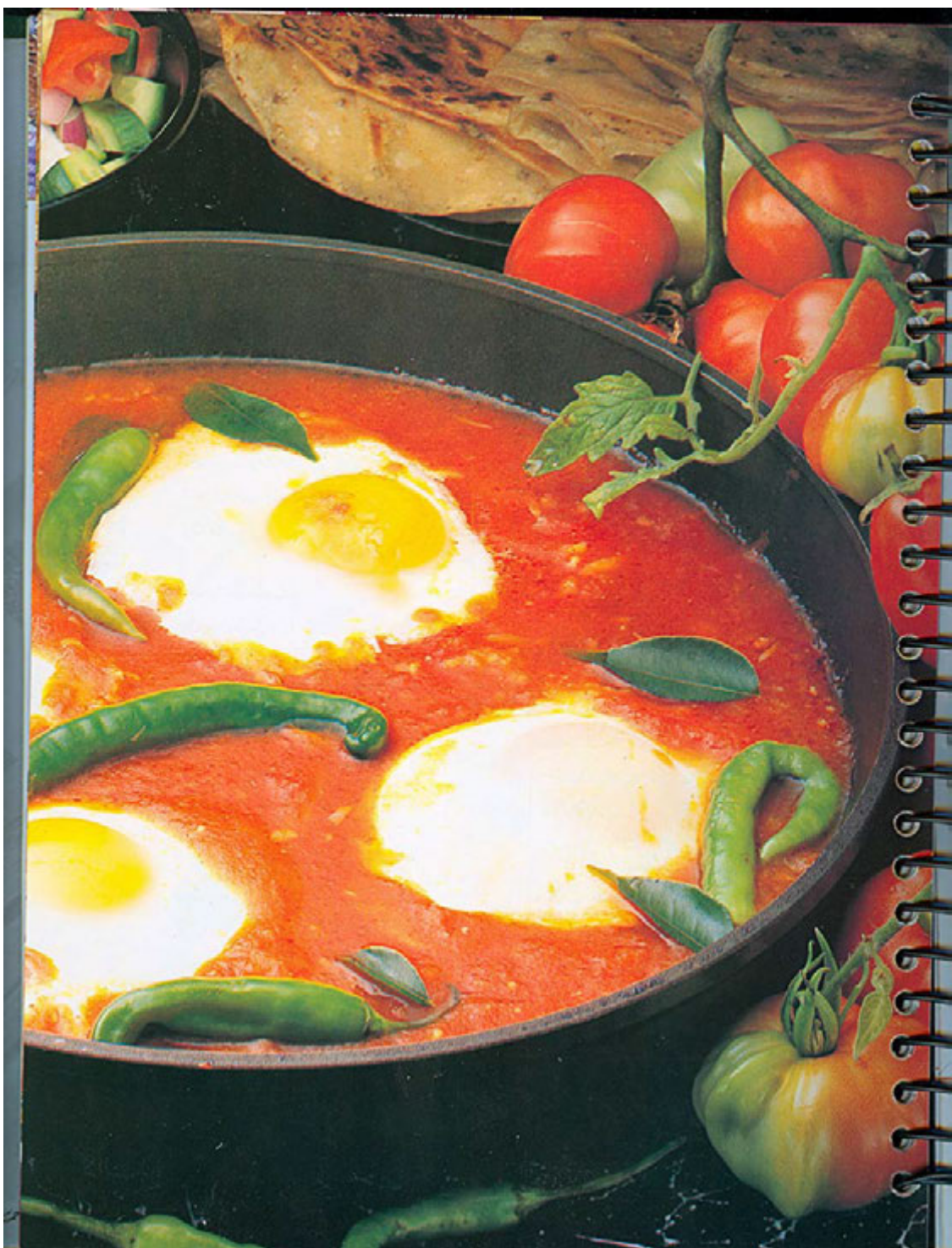
- بڑے فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کرکے لہسن کو سنہرا فرائی کرلیں۔ ہری مرچیں اور کڑی پتہ ڈال دیں اور ایک منٹ تک بھون لیں
- پھر اس میں ٹماٹر اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور پیسٹ کی شکل میں آجائیں
- انڈوں کو احتیاط سے توڑ کر پیسٹ میں ڈالیں تاکہ انڈوں کی زردی ثابت رہے
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ انڈے مکمل طور پر پک جائیں۔ اس کے لئے کم از کم چھ سے آٹھ منٹ درکار ہوں گے

پریزنٹیشن:

ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ٹماٹروں کا اچھا سا پیسٹ بنانے کے لئے ان کو بلینڈ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بلینڈر کو اچھی طرح صاف کرنے کے لئے نیم گرم پانی میں برتن دھونے والا محلول ملا کر بلینڈر میں چلا لیں اور پھر سادے پانی سے دھولیں۔

میکسیکن رائس

اجزاء:

چاول	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
مٹر (اُبلے ہوئے)	دو پیالی
مکئی کے دانے (اُبلے ہوئے)	دو پیالی
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دس سے بارہ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
چھوٹے سائز کے بھٹے	حسب پسند

ترکیب:

- بڑے سائز کی دیگچی میں دس سے بارہ پیالی اُبلتے ہوئے پانی میں چاولوں کو اُبالیں۔ چھلنی سے زائد پانی چھان کر چاولوں کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے ٹرے یا تسلے میں پھیلا کر خشک کر رکھیں۔ اس سے چاولوں کی نمی اچھی طرح خشک ہو جائے گی
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کر کے لہسن کو ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس میں مٹر اور مکئی کے دانے ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے فرائی کر لیں
- چاول ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے تک فرائی کریں، پھر نمک، سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

ہری پیاز اور چھوٹے بھٹوں سے سجا کر میکسیکن چکن کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

تازہ مکئی کے دانے نکال کر اُبال لیں یا پھر سویٹ کارن کا ٹن استعمال کریں۔ چھوٹے سائز کے بھٹے کے ٹن بازار میں با آسانی دستیاب ہیں۔

نوٹ:

خیال رہے کہ میکسیکن کھانوں میں مرچیں عموماً زیادہ ہوتی ہیں، آپ چاہیں تو حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کر سکتے ہیں۔

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
چنے کی دال	ایک پیالی
لہسن کے جوے	چھ عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد چھوٹی
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- شلجم کو دھولیں اور چھیل کر ابال لیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے بھرتہ بنالیں اور اچھی طرح لکڑی کے چمچ سے دبا دبا کر پانی نچوڑ لیں
- دیگچی میں دال کو دو پیالی پانی، ادرک، لہسن، لال مرچیں، ثابت دھنیا اور زیرے کے ساتھ ہلکی آنچ پر ابالیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے چوپر میں پیس لیں۔ اس میں شلجم اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- پھر انڈا، ڈبل روٹی، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں، اور پیاز ملا کر اچھی طرح گوندھ لیں
- حسب پسند شکل کے کباب بنالیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کر کے کبابوں کو گولڈن فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

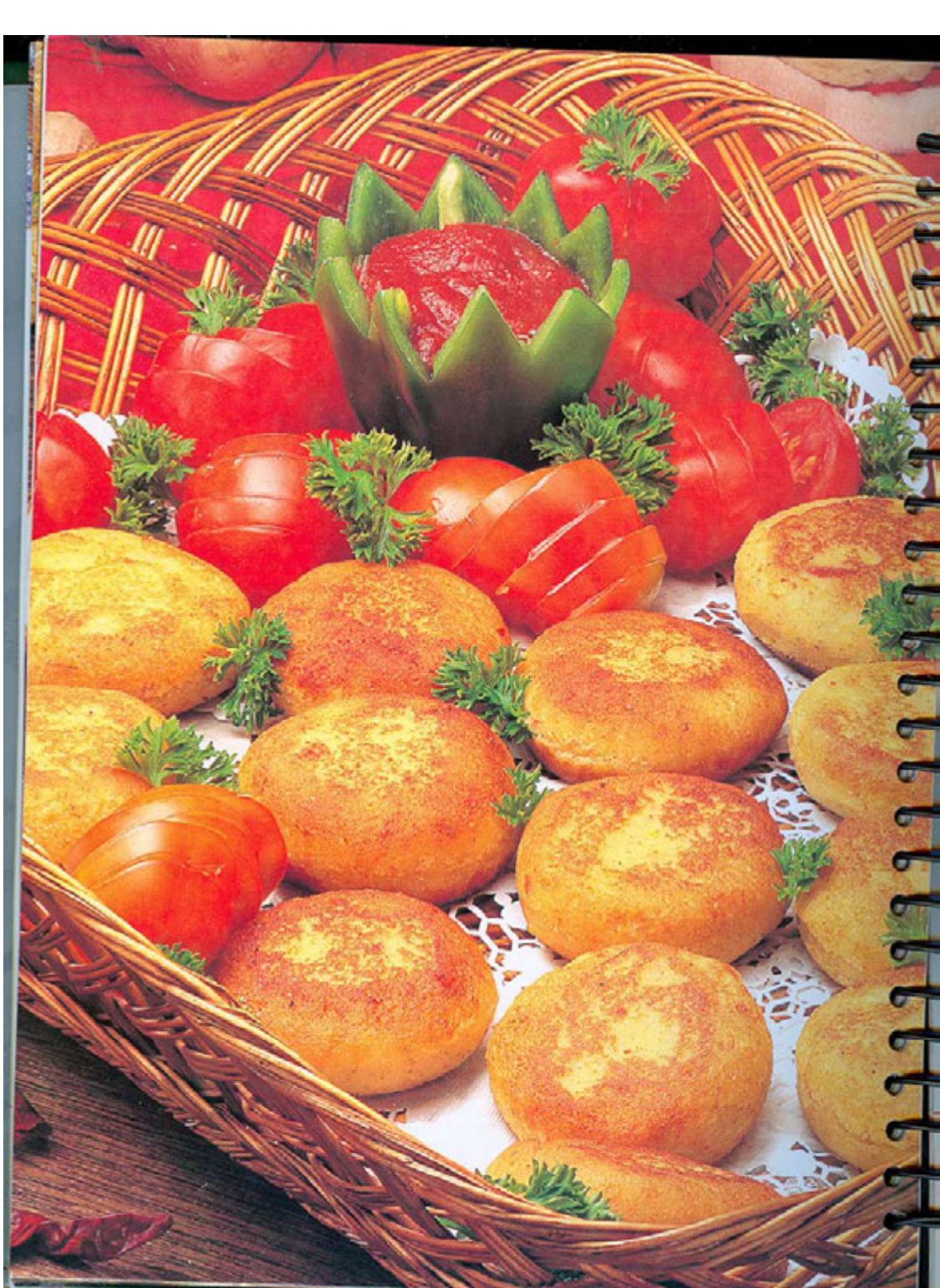
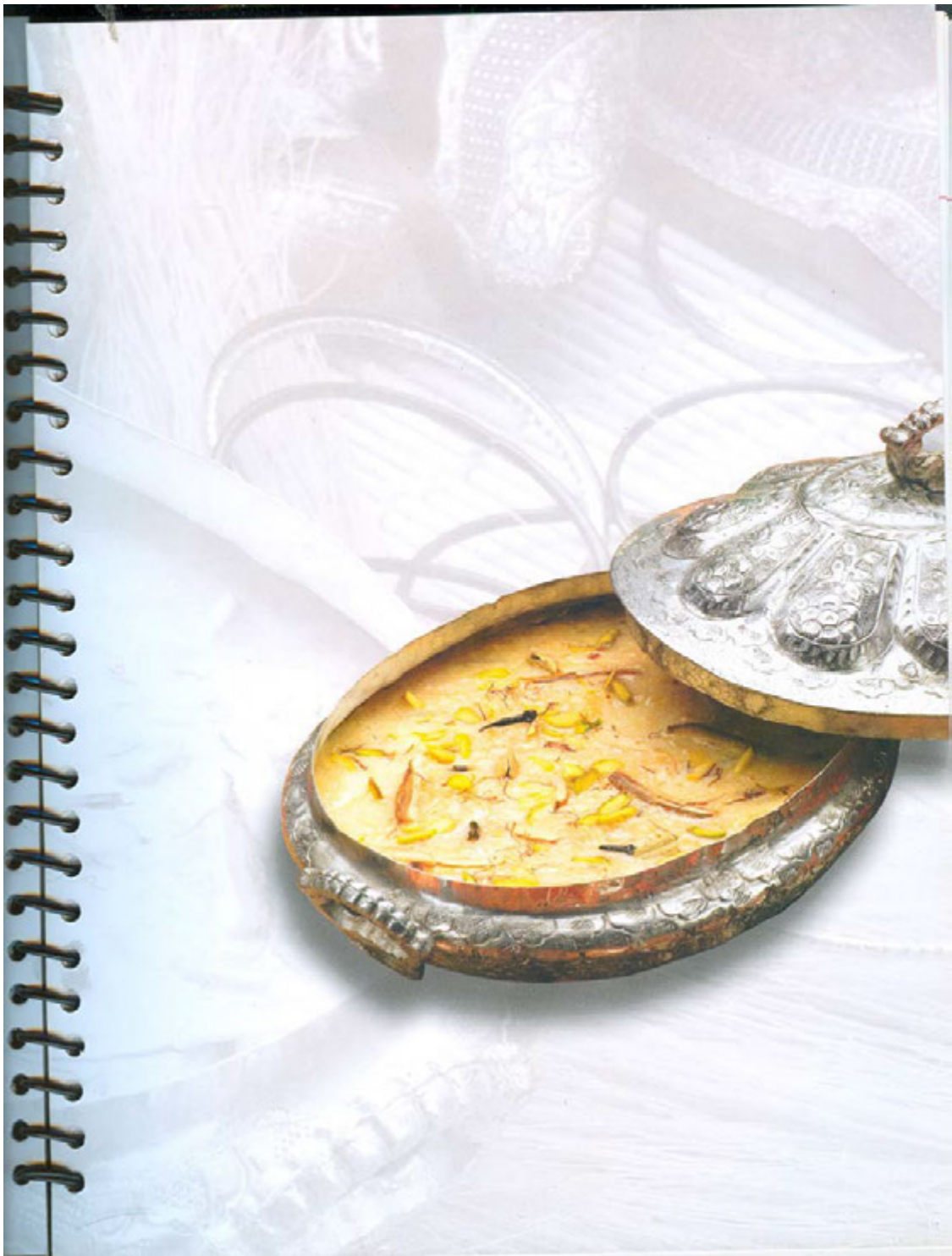
ٹپ:

کبابوں کو تلنے سے پہلے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

گرمیوں میں سبزیوں کو مرکرے والے پانی سے دھوئیں تو سبزیاں دیر تک تازہ رہیں گی۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

سوئیٹ ڈشز

کھجور کی پوریاں

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
نمک	چٹکی بھر
کھجور (بیج نکلے ہوئے)	ایک پیالی
چینی	دو سے تین کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا **VTF** بناسپتی	تلنے کے لئے

ترکیب:

- میدہ چھان کر اس میں نمک اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا **VTF** بناسپتی ڈال دیں
- چھوٹی دیگچی میں دودھ اُبال لیں۔ اس میں چینی اور کھجور ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ کھجوریں گل جائیں۔ چولہے سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں
- میدہ کو کھجور اور دودھ کے مکسچر سے نرم سا گوندھ لیں
- گندھے ہوئے میدہ کا پیڑا بنا کر آدھا انچ موٹا بیل لیں۔ بسکٹ کٹر یا گول ڈھکن کی مدد سے چھوٹی چھوٹی پوریاں کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک گرم کریں اور پوریوں کو گولڈن فرائی کر لیں

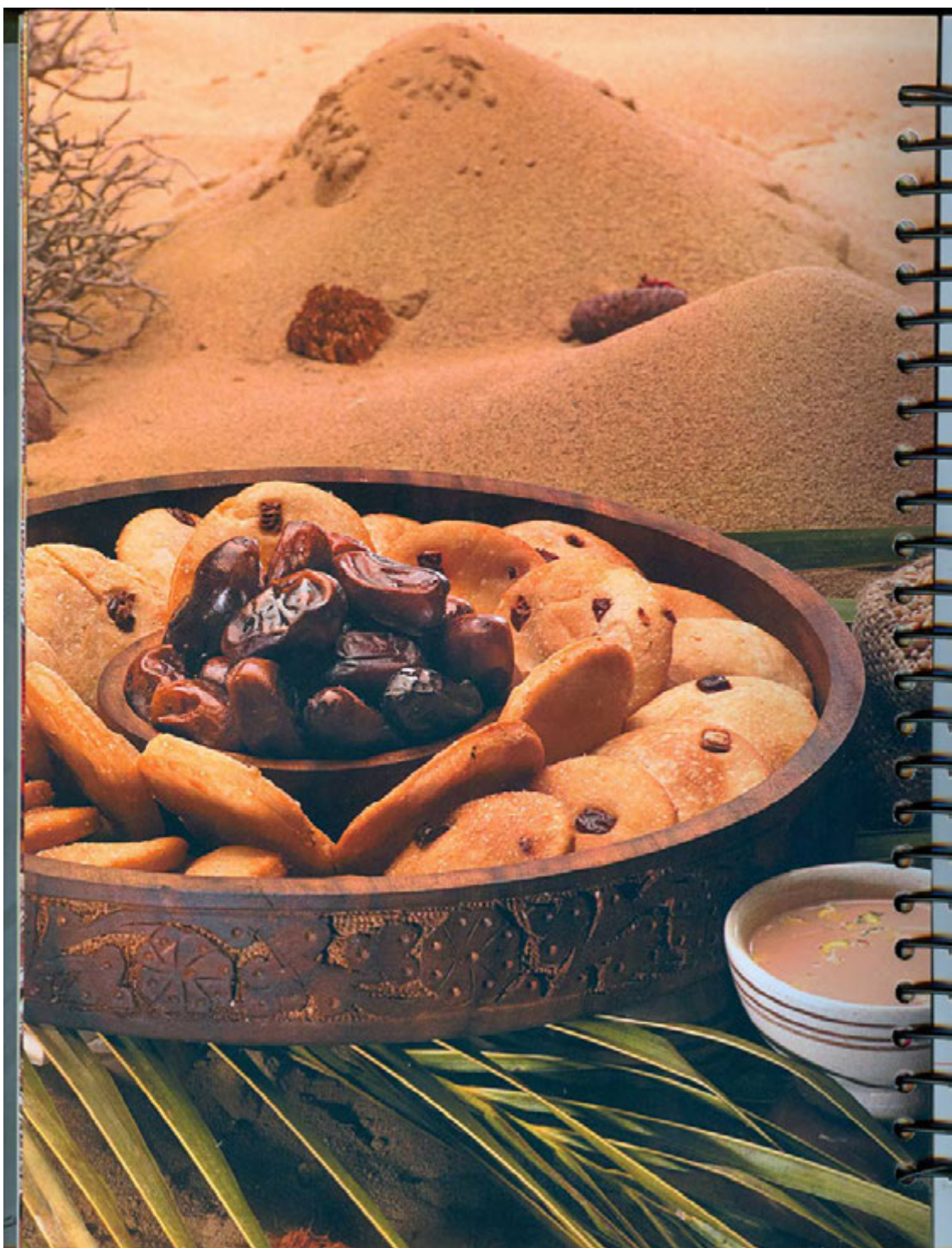
پریزنٹیشن:

کافی یا کشمیری چائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کھجور کی پوریاں airtight ڈبے میں رکھنے سے چار سے چھ دن تک قابل استعمال رہ سکتی ہیں۔

کپڑوں پر چائے کا دھبہ لگ جائے تو اس پر برف ملیں اور کپڑے دھونے والے پاؤڈر سے ٹھنڈے پانی میں دھو لیں۔

قلاقند

اجزاء:

کنڈینسڈ ملک	ایک ٹن (400 گرام)
کاٹیج چیز (پنیر) (پسا ہوا)	آدھا کلو
خشک دودھ کا پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

بادام کی ہوائیاں	حسب پسند

ترکیب:

- کاٹیج چیز کو کانٹے کی مدد سے چورا کرکے اچھی طرح خشک دودھ میں ملائیں۔ پھر کنڈینسڈ ملک تھوڑا تھوڑا کرکے شامل کرتے ہوئے نرم سا پیسٹ بنالیں
- بھاری پیندے کی دیگچی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پیسٹ ملالیں
- پھر الائچی شامل کرکے درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ تک مستقل چمچ چلاتے ہوئے پکائیں
- ٹرے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر قلاقند اس میں نکال لیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں اور حسب پسند کرکے کاٹ لیں

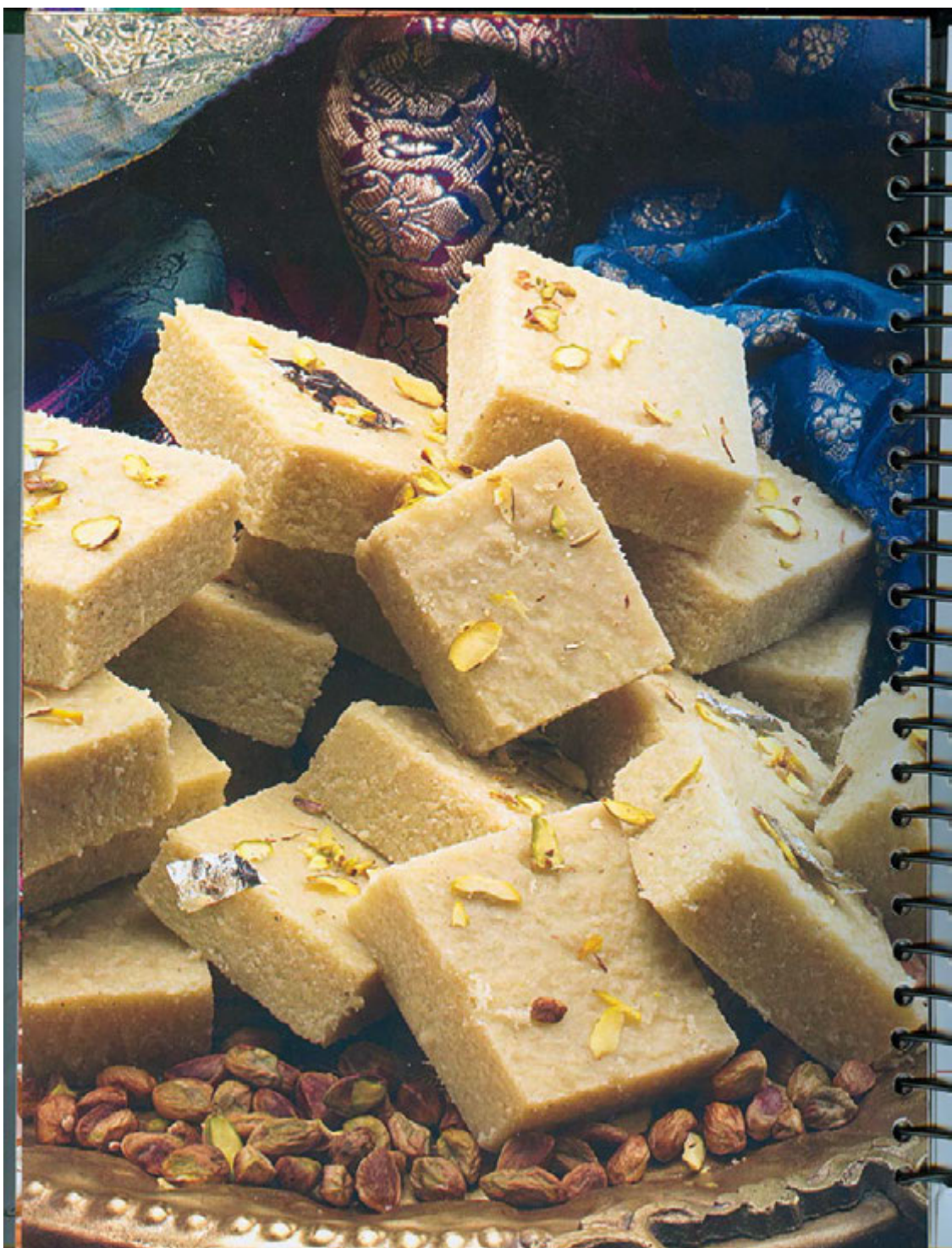
پریزنٹیشن:

بادام کی ہوائیاں چھڑک کر پیش کریں۔

ٹپ:

کاٹیج چیز پنیر کی ایک قسم ہے جو باآسانی گھر پر بنائی جاسکتی ہے۔ دیگچی میں ایک لیٹر دودھ اُبال لیں اور اُبال آنے پر دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس شامل کردیں۔ دو سے تین منٹ اُبالنے کے بعد چولہے سے اُتار لیں۔ پھر ایک پیالی یخ ٹھنڈا پانی ڈال کر پانچ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر آٹے کی چھلنی میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے دبا دبا کر پانی نکال لیں۔ کاٹیج چیز تیار ہے۔
اگر کسی وجہ سے کاٹیج چیز استعمال نہ کرنا چاہیں تو اسی مقدار میں پھیکا کھویا لے لیں۔

روئی کے پھاہے کو پرفیوم یا یوڈی کلون میں ڈبو کر شیشوں کے
شیشے صاف کریں تو بالکل نئے ہو جائیں گے۔

سُوجی کی قتلیاں

اجزاء:

سوجی	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو
ناریل پسا ہوا	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
بڑی الائچی	تین عدد (دانے نکال کر رکھ لیں)
ڈالڈا **VTF** بناسپتی	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

بادام کی ہوائیاں	حسب ضرورت
پستے کی ہوائیاں	حسب ضرورت

ترکیب:

- دیگچی میں چینی اور پانی کو اچھی طرح ملا کر دس سے بارہ منٹ تک درمیانی آنچ پر پکا کر شیرہ بنالیں
- کڑاہی میں ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور سوجی کو ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- تھوڑی سی آنچ تیز کر کے سوجی کو مزید بھونیں۔ اس دوران ناریل، چینی کا شیرہ، الائچی اور بقیہ ڈالڈا **VTF** بناسپتی شامل کر کے تیزی سے بھونتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

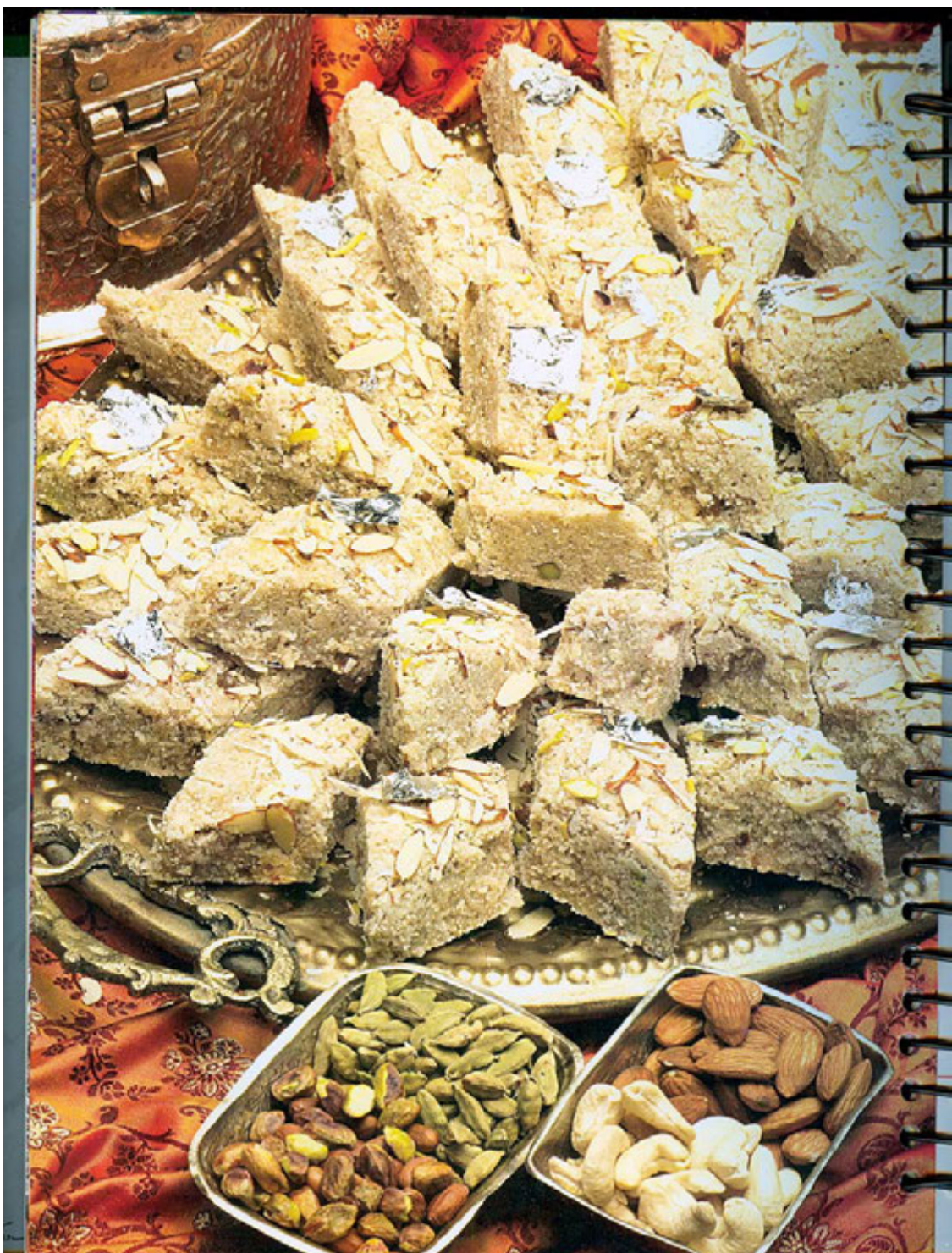
پریزنٹیشن:

ٹرے میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا **VTF** بناسپتی لگالیں۔ پھر سوجی کو ٹرے میں نکال کر پھیلا لیں اور ٹھنڈا کر کے قتلیاں کاٹ لیں۔ بادام پستے کی ہوائیوں سے سجا کر پیش کریں۔

ٹپ:

شیرہ چیک کرنے کے لئے انگلی اور انگوٹھے کے درمیان میں ایک قطرہ اٹھا کر دیکھیں۔ اگر ہلکا سا چپکتا ہوا ہو تو شیرہ تیار ہے۔

اپنی قیمتی کتابوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھنے کے لئے ان کے صفحوں کے درمیان ایک سوکھی سالم مرچ چھوڑ دیں۔

کریم پَف

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
انڈے	چھ عدد
پانی	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

بھرنے کے لئے:

فریش کریم	ایک پیکٹ (200 گرام)
چینی	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- کڑاہی میں پانی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر اُبال آنے تک پکائیں
- جب اُبال آجائے تو میدہ ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اتنی دیر بھونیں کہ میدہ اچھی طرح خشک ہوجائے
- چولہے سے اُتار کر اچھی طرح ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے جائیں اور اس دوران مستقل پھینٹتے رہیں
- اوون کو بیس منٹ کے لئے 200c پر گرم کرلیں۔ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس مکسچر کو چھوٹے چھوٹے گولے یا پَف کی شکل میں تھوڑے فاصلے پر ڈالیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے گرم اوون میں بیک کریں
- ہلکے سے سنہری ہوجائیں تو اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

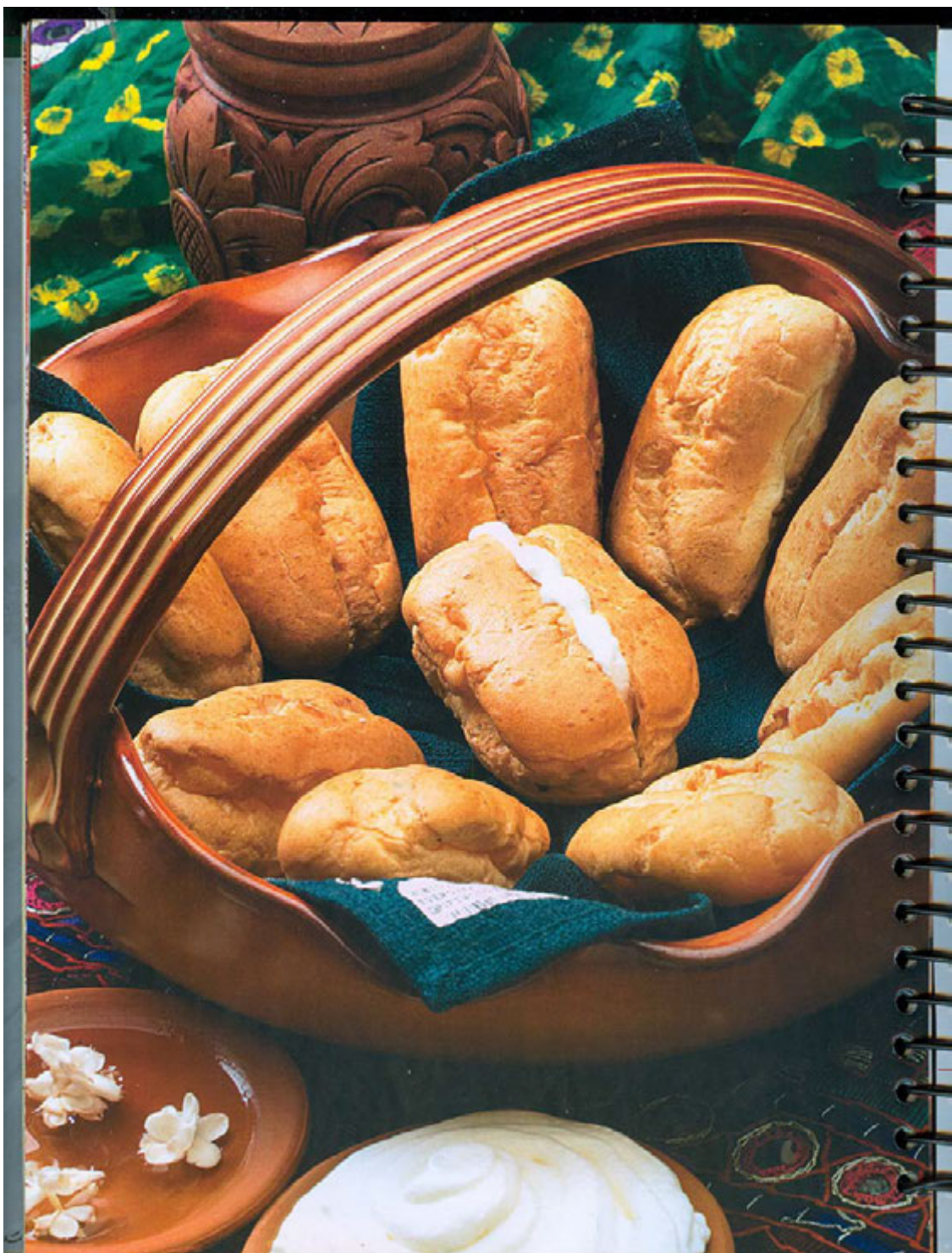
یخ ٹھنڈی کی ہوئی کریم میں چینی ملا کر پھینٹ لیں۔
پَف میں چھوٹا سا کٹ لگائیں اور ایک چمچ کریم ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈے پیش کریں۔

ٹپ:

پَف کو ایک یا دو دن پہلے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔
لیکن کریم پیش کرنے سے پہلے بھریں۔

آموں کو دیر تک محفوظ کرنے کے لئے ان کے سلائس کرکے گٹھلی نکال دیں اور پھر ان کو airtight ڈبے میں یا پلاسٹک کے بیگ میں رکھ کر فریز کرلیں۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

مونگ پھلی کا کیک

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
انڈے	چار عدد
چینی	تین چوتھائی پیالی
جام (Jam) (کوئی بھی فلیور)	آدھی پیالی
مونگ پھلی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چوتھائی پیالی

ترکیب:

- انڈوں کی زردی اور سفیدی الگ کر لیں اور سفیدیوں کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں
- انڈوں کی زردی کو چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ علیحدہ سے پھینٹ لیں
- زردیوں والے مکسچر میں پہلے میدہ چھان کر تھوڑا تھوڑا کر کے ملائیں اور پھر سفیدیاں شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں
- اوون کو 180c پر منٹ تک گرم کر لیں۔ بیکنگ ٹرے میں ایک سے دو کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور آمیزے کو ٹرے میں باریک شیٹ کی طرح بیک کر لیں۔
- جیسے ہی ہلکا سنہرا بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر گیلے تولیے پر پھیلا لیں
- کیک پر جام کو اچھی طرح سے پھیلا کر لگائیں۔ پھر موٹی کٹی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں
- اس کیک کو رول کر کے چاہیں تو اوپر سے پسی ہوئی چینی چھڑک کر مزید خوشنما بنا کر پیش کریں

پریزنٹیشن:

کیک کو اسی طرح سے Log Cake کی شکل میں بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور اگر چاہیں تو Jam roll کی طرح سلائس کاٹ لیں۔

ٹپ:

باریک سلائس کاٹنے کے لئے کیک کو بٹر پیپر میں لپیٹ کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

مونگ پھلی کا ذائقہ بڑھانے اور باریک چھلکا با آسانی اتارنے کے لئے مونگ پھلی کو چھیلنے کے بعد توے پر ہلکا سا بھون لیں اور دونوں ہاتھوں کے [illegible] کر لیں۔

ڈالڈا
جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

شیرخُرمہ

اجزاء:

سویاں (چھوٹے ٹکڑے کرلیں)	ایک پیالی
دودھ	ایک لیٹر
چینی	ایک پیالی
چھوارے (باریک کٹے ہوئے)	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
بادام (کٹے ہوئے)	حسب ضرورت
پستے (کٹے ہوئے)	حسب ضرورت
ناریل پسا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

بادام (کٹے ہوئے)	حسب پسند
پستے (کٹے ہوئے)	حسب پسند

ترکیب:

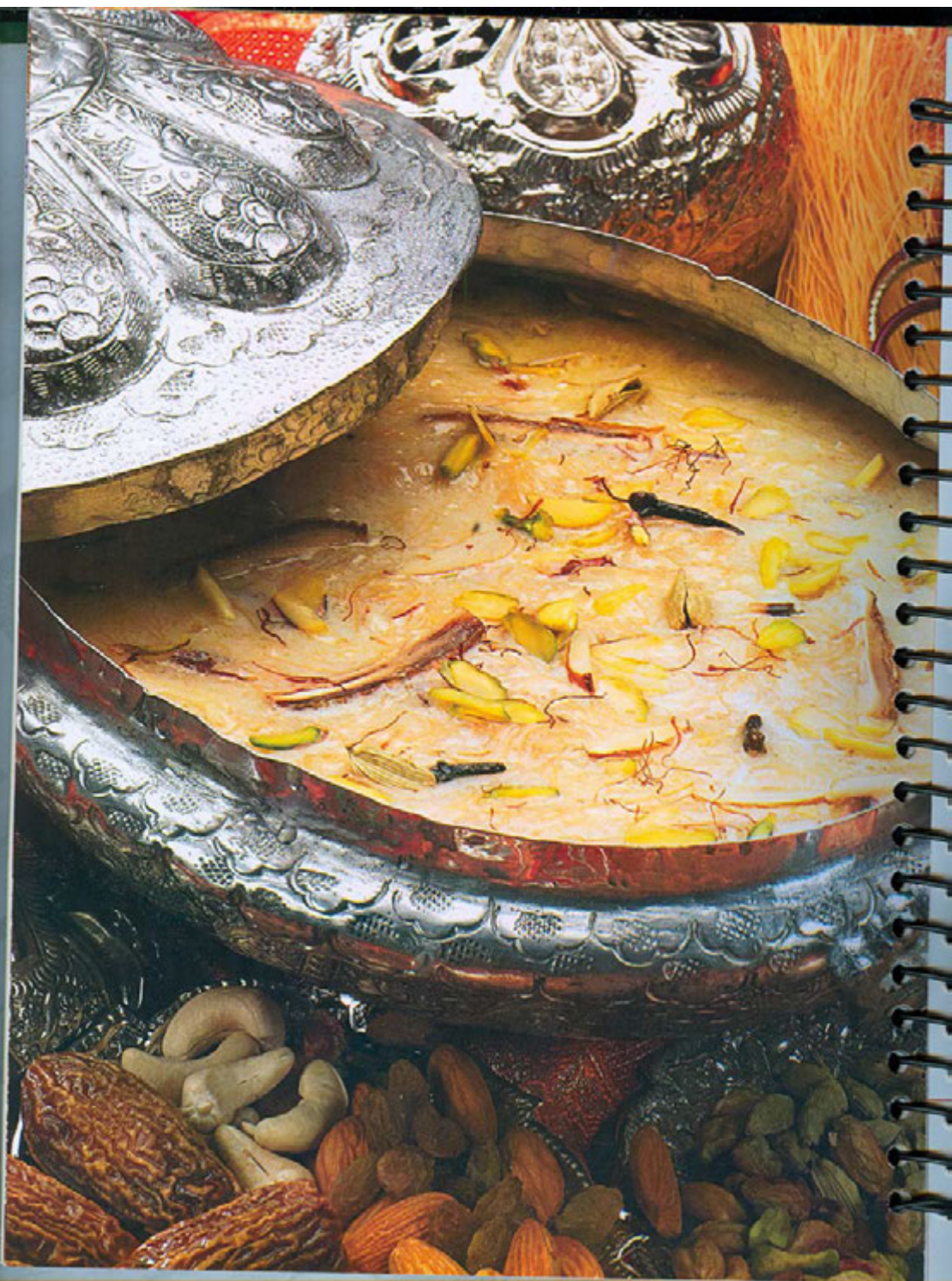
- دیگچی میں دودھ کو اُبال لیں۔ اُبال آنے کے بعد اس میں چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- چھواروں کو آدھی پیالی دودھ میں بیس منٹ تک بھگو کر رکھ دیں
- ڈالڈا کوکنگ آئل کو کڑاہی میں درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کرکے الائچی کڑکڑا لیں۔ بادام، پستے اور چھوارے ڈال کر گولڈن فرائی کرلیں
- پھر سویاں ڈال کر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں اور ناریل ڈال دیں
- آہستہ آہستہ چینی ملا ہوا دودھ شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر بادام پستے چھڑک کر پیش کریں۔

ٹپ:

چھواروں کے بجائے تازہ کھجوریں بھی اسی مقدار میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

مہندی میں اگر آملہ کا چھلکا پیس کر ملائیں تو مہندی کا رنگ اچھا آتا ہے۔ کون مہندی استعمال کرنے سے پہلے توے پر چند لونگ ڈال کر اس پر ہاتھ سینک لیں۔

ڈالڈا
جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

گاجر کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کش کی ہوئی)	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

بادام کی ہوائیاں	حسب پسند
پستے کی ہوائیاں	حسب پسند
اخروٹ کی گریاں	حسب پسند

ترکیب:

- خالی فرائنگ پین میں کش کی ہوئی گاجروں کو پھیلا کر درمیانی آنچ پر پانچ سے چھ منٹ چولہے پر پکائیں تاکہ بھاپ سے گاجروں کا اپنا پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- کڑاہی میں ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کریں اور الائچی ڈال کر کڑکڑائیں۔ پھر اس میں چینی ڈال کر تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں۔ جب چینی پگھلنا شروع ہو جائے تو گاجر ڈال کر چینی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں
- دودھ کا پاؤڈر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ذرا سی آنچ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ بناسپتی علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ چولہے سے اتار کر ڈش میں پھیلا دیں

پریزنٹیشن:

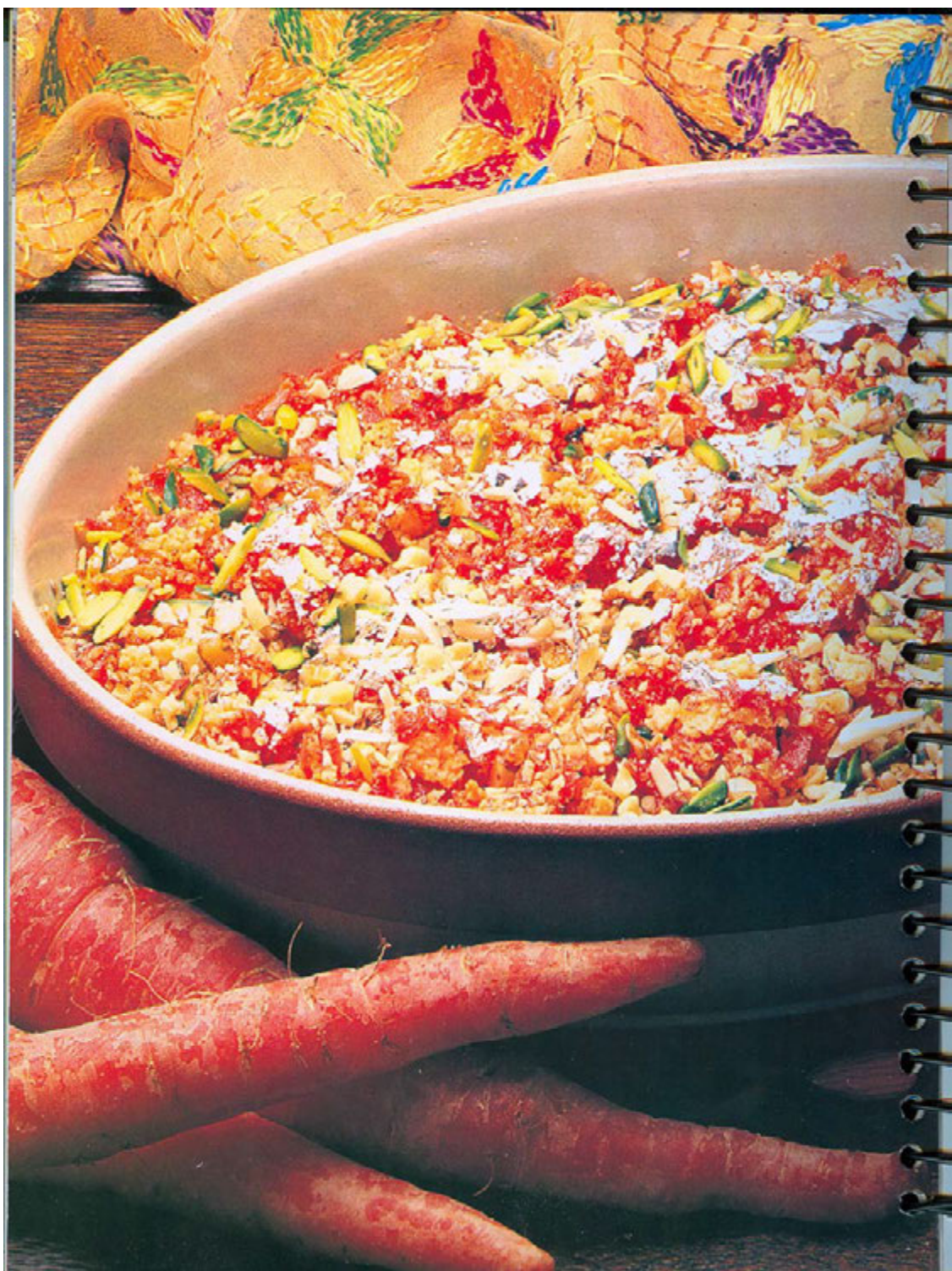
بادام، پستے اور اخروٹ سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مزہ دو بالا کرنے کے لئے آدھی پیالی کھویا ڈال کر پیش کریں۔

سیب کا جوس نکالتے ہوئے اس میں گاجر شامل کریں
تاکہ ذائقے کے ساتھ اس کی رنگت بھی دیر تک محفوظ رہے۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

چنے کی دال کا حلوہ

اجزاء:

چنے کی دال (اُبال کر پیس لیں)	تین پیالی
چینی	دو پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	تین پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالڈا **VTF** بناسپتی	دو پیالی

سجانے کے لئے:

بادام اور پستے	حسب پسند

ترکیب:

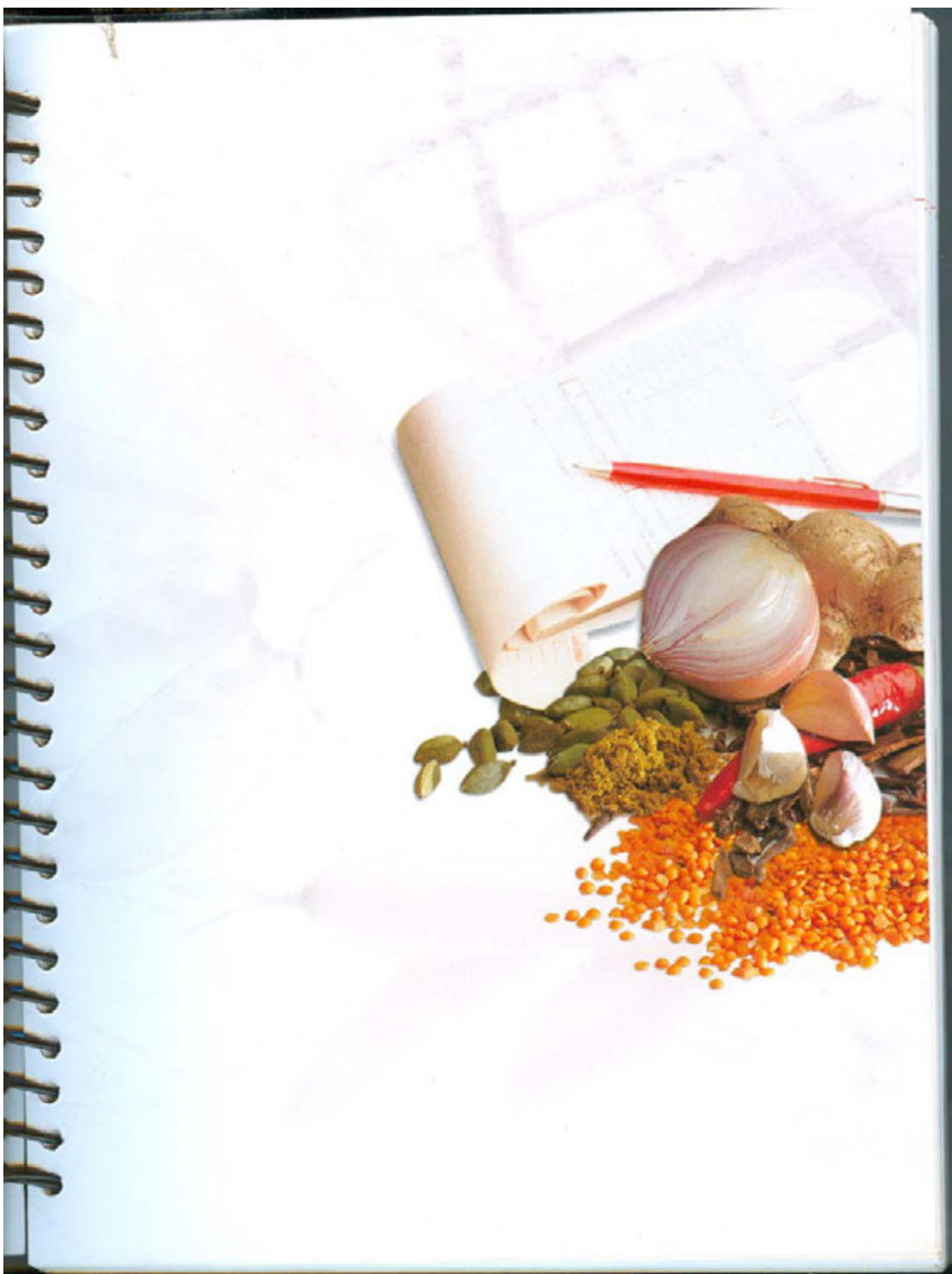
- چنے کی دال کو اچھی طرح دھو کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کی دیگچی میں چار پیالی پانی کے ساتھ دال کو اتنی دیر اُبالیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ دال کو سل پر یا چوپر میں پیس لیں
- کڑاہی میں ایک پیالی ڈالڈا **VTF** بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں۔ الائچی ڈال کر کڑکڑائیں اور اس میں پسی ہوئی دال کو اچھی طرح بھونیں
- جب سوندھی سی مہک آنے لگے تو چینی شامل کر دیں اور آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ تک بھونیں
- خشک دودھ تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے کناروں سے بقیہ ڈالڈا **VTF** بناسپتی شامل کرتے جائیں
- بناسپتی علیحدہ ہونے تک اچھی طرح بھونیں۔ ٹرے میں نکال کر پھیلا لیں

پریزنٹیشن:

بادام پستے کی ہوائیاں چھڑک دیں اور ٹھنڈا ہونے پر ٹکیاں کاٹ لیں۔

ٹپ:

چنے کی دال کو جلدی گلانے کے لئے گرم پانی میں دو گھنٹے بھگو کر رکھیں۔

ماربل کے دھبے صاف کرنے کے لئے روئی کے پھائے کو پرفیوم میں ڈبو کر دھبے پر اچھی طرح رگڑیں اور خشک ہونے پر دھو لیں۔

مزید معلومات

اوزان و مقدار

30 ملی لیٹر	=	1 اونس محلول
125 ملی لیٹر	=	4 اونس محلول
250 ملی لیٹر	=	8 اونس محلول
1000 ملی لیٹر	=	1 لیٹر
1000 گرام	=	1 کلوگرام
30 گرام	=	1 اونس یا دو کھانے کے چمچ
15 گرام	=	1 کھانے کا چمچ
250 گرام	=	8 اونس
455 گرام	=	1 پاؤنڈ
1 پائنٹ	=	455 گرام
2.2 پاؤنڈ	=	1 کلوگرام
16 اونس	=	1 پاؤنڈ
6 اونس چینی	=	1 پیالی
5 اونس پانی	=	1 پیالی
4 اونس آٹا (میدہ)	=	1 پیالی
1 پیالی آٹا	=	125 گرام
1 پیالی چاول یا دال	=	200 گرام
3 چائے کے چمچ	=	1 کھانے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ	=	1 اونس محلول
8 کھانے کے چمچ	=	1 پیالی

اشیاء کی فہرست

اردو	English
بادام	Almond
پھٹکری	Alum
سونف	Aniseed
خوبانی	Apricot
سیب	Apple
ہینگ	Asafoetida
پیٹھا	Ash Gourd
چھوٹے سائز کے بھٹے	Baby Corn
کیلا	Banana
کھانے کا سوڈا	Baking Powder
جو	Barley
تیز پات	Bay Leaf
پھلیاں / لوبیہ	Beans
گائے کا گوشت	Beef
چقندر	Beet Root
چھالیہ	Betel Nut
کریلا	Bitter Gourd
کالی مرچ	Black Pepper
کالا چنا	Black Gram
مغز / بھیجہ	Brain
بینگن	Brinjal
ڈبل روٹی	Bread
ڈبل روٹی کا چورا	Bread Crumbs
سیم کی پھلی	Broad Beans
مکھن	Butter
لسی	Butter Milk
بند گوبھی	Cabbage
شملہ مرچ	Capsicum
سیاہ زیرہ	Caraway Seeds
چھوٹی الائچی	Small Cardamom
گاجر	Carrot
کاجو	Cashew Nut
پھول گوبھی	Cauliflower
روٹی	Chappati
پنیر	Cheese
مرغی	Chicken
سفید چنے	Chick Peas
دار چینی	Cinnamon
ٹاٹری	Citric Acid
دیسی گھی	Clarified Butter
لونگ	Clove
ناریل	Coconut
ناریل کا تیل	Coconut Oil
کچا سیب	Cooking Apple
بھٹا	Corn Cob
کیکڑا	Crab
بالائی	Cream
کھیرا	Cucumber
سفید زیرہ	Cumin Seeds
شریفہ	Custard Apple
کڑی پتہ	Curry Leaf
کھجور	Dates
اروی	Dasheen
سویا	Dill
گندھا ہوا آٹا	Dough
سوکھی خوبانی	Dried Apricot
امچور	Dried Mango
سونٹھ	Dry Ginger

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان گرانڈ ایڈیشن

Lentils / Pulses	دالیں	Egg	انڈا
Lettuce Leaves	سلاد کے پتے	Essence	خوشبو
Liver	کلیجی	Fenugreek	میتھی
Mace	جاوتری	Fig	انجیر
Corn / Maize	مکئی	Fish	مچھلی
Maize Flour	مکئی کا آٹا	Flour	میدہ
Meat	گوشت	Fresh Coriander	ہرا دھنیا
Milk	دودھ	Fresh Mint	پودینہ
Millet Flour	باجرے کا آٹا	Garlic	لہسن
Mincemeat	قیمہ	Ginger	ادرک
Mix Hot Spices	گرم مصالحہ	Gourd	لوکی
Mushroom	کھمبی	Gram Lentil	چنے کی دال
Mustard Seed	رائی	Gram Flour	بیسن
Mutton	بکرے کا گوشت	Grapes	انگور
Mustard Oil	سرسوں کا تیل	Gravy	سالن
Nigella Seed	کلونجی	Green Beans	پھلی
Nutmeg	جائفل	Green Gram	ثابت مونگ
Oil	تیل	Green Chillies	ہری مرچیں
Onion	پیاز	Green Peas	مٹر
Onion Seeds	کلونجی	Guava	امرود
Olive	زیتون	Honey	شہد
Olive Oil	زیتون کا تیل	Icing Sugar	پسی ہوئی چینی
Oregano Seeds	اجوائن	Jaggery	گڑ
Papaya	پپیتا	Kewra Essence	کیوڑہ ایسنس
Peanut	مونگ پھلی	Khoya	کھویا
Pineapple	انناس	Kidneys	گردے
Pistachio	پستہ	Lady Finger	بھنڈی
Pickle	اچار	Lemon	لیموں
Pomegranate	انار	Lemon Rind	لیموں کا چھلکا

English	اردو
Pomfret	پاپلیٹ مچھلی
Poppy Seeds	خشخاش
Porridge	دلیہ
Potato	آلو
Prawns	جھینگے
Plum	آلو بخارہ
Pumpkin	میٹھا کدو
Radish	مولی
Raisin	کشمش
Red Chilli	لال مرچ
Red Lentil	لال مسور کی دال
Rice	چاول
Roasted Gram	بھنے ہوئے چنے
Rose Essence	گلاب کا عرق
Raw Mango	کیری
Saffron	زعفران
Sago	ساگو دانہ
Salt	نمک
Semolina	سوجی
Sesame Seeds	تل
Stock	یخنی
Spinach	پالک
Spring Onion	ہری پیاز
Sugar	چینی
Sweet Corn	ٹن میں محفوظ کئے ہوئے مکئی کے دانے
Sweet Potato	شکر قند
Sugar Syrup	شیرہ / چاشنی
Tamarind	املی

English	اردو
Tomato	ٹماٹر
Trotter	پایا
Turmeric	ہلدی
Turnip	شلجم
Veal	بچھڑے کا گوشت
Vegetable	سبزی / ترکاری
Vermicelli	سویاں
Vinegar	سرکہ
Walnut	اخروٹ
Water	پانی
Water Melon	تربوز
Wheat Flour	گیہوں کا آٹا
Wheat	گیہوں / گندم
White Lentil	ماش کی دال
White Pepper	سفید مرچ
Yeast	خمیر
Yellow Food Color	زردے کا رنگ
Yogurt	دہی
Egg Yolk	انڈے کی زردی
Zucchini	توری

باڈی ماس ٹیبل

	Normal						Overweight					Obese										Extreme Obesity														
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Height (inches)	Body Weight (pounds)																																			
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443

To use the table, find the appropriate height in the left-hand column labeled Height. Move across to a given weight (in pounds). The number at the top of the column is the BMI at that height and weight. Pounds have been rounded off.

Source: Adapted from *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report.*

باڈی ماس ٹیبل استعمال کرنے کا طریقہ

باڈی ماس ٹیبل اپنی صحت کے بارے میں جاننے کا ایک جدید طریقہ ہے۔ باڈی ماس ٹیبل آپ کے قد اور وزن کے مطابق آپ کی صحت کے معیار کی نشاندہی کرتا ہے۔ برابر میں دیے گئے باڈی ماس ٹیبل کو استعمال کرنے کے لئے سب سے پہلے اپنا قد اور وزن معلوم کرلیں۔ خیال رہے کہ قد کو انچ (inches) میں اور وزن کو پاؤنڈ میں ناپیں۔ کلوگرام کے وزن کو پاؤنڈ میں تبدیل کرنے کے لئے 2.2 سے ضرب دے دیں۔ پھر جس لائین میں آپ کا قد لکھا ہوا ہے، اسی لائین کے سامنے دائیں جانب دیے گئے ہندسوں میں اپنے وزن کا قریب ترین ہندسہ تلاش کریں۔

☐ اگر آپ کا وزن سفید خانے میں ہے تو…	آپ کا وزن نارمل ہے۔
■ اگر آپ کا وزن سبز خانے میں ہے تو…	آپ موٹاپے کی طرف مائل ہیں، اپنی خوراک کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے خیال رکھیں۔
■ اگر آپ کا وزن زرد خانے میں ہے تو…	آپ کا وزن خطرے کی نشاندہی کر رہا ہے، احتیاط برتیں اور نیوٹریشن ایکسپرٹ یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
■ اگر آپ کا وزن سرخ خانے میں ہے تو…	آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ چکا ہے، آپ کو چاہیئے کہ فوری طور پر نیوٹریشن ایکسپرٹ یا ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ان کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

اگر آپ کا وزن کم ہے اور قد کے لحاظ سے اس ٹیبل میں درج نہیں ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ ہائی پروٹین اور ہائی کیلوری والی غذا میں استعمال کریں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کا قد 62 انچ ہے اور وزن 145 پاؤنڈ ہے تو آپ کا وزن ہرے خانے میں ہے اور آپ موٹاپے کی طرف مائل ہیں اور اگر آپ کا قد 70 انچ اور وزن 120 پاؤنڈ ہے تو آپ کو ہائی پروٹین اور ہائی کیلوری والی غذا میں استعمال کرنی چاہئیں۔

اظہارِ تشکّر

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈن ایڈیشن جیسی منفرد اور خوبصورت کتاب کی اشاعت ایک محنت اور توجہ طلب کام تھا۔ خاص طور پر اس لئے بھی کہ ہماری کوشش تھی کہ اس میں آپ کے لئے نہ صرف بہترین نئی تراکیب شامل کی جائیں، بلکہ ڈالڈا کا دسترخوان کے پہلے دونوں ایڈیشن میں سے بھی منتخب شدہ تراکیب کو جدید دور کے مطابق تراجم کرتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان گولڈن ایڈیشن کا حصہ بنایا جائے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کی تخلیق سے لے کر گولڈن ایڈیشن کی تکمیل تک جن افراد کی معاونت شامل رہی ہے، ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

کھانوں کی تصاویر — خورشید مسعود / ذاذی موتی والا

کھانوں کی سجاوٹ — ثروت عباسی / پرومیلا کھنہ

کھانوں کی تراکیب — شبانہ حبیب / زبیدہ طارق

نیوٹریشن ایکسپرٹ — شبنم رضی

معاونت — شازہ باری / عباس رحیم

ان کے علاوہ اس کتاب کی تیاری و اشاعت میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس اور ڈالڈا سے متعلق لوایجنز روف ایڈورٹائزنگ شامل رہے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈن ایڈیشن آپ کو کیسا لگا یہ جاننے کے لئے منتظر ہے ہماری ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی ٹیم، جہاں اپنی آراء دینے کے لئے آپ ہمارے ٹول فری نمبر 0800-32532 پر بروز پیر سے ہفتہ، صبح 9:00 بجے سے شام 5:00 بجے تک مفت کال کرسکتے ہیں یا P.O. Box 3660 کراچی پر خط لکھیں یا dalda.advisory@daldafoods.com پر ای میل کریں۔

شکریہ

Dalda
ADVISORY
SERVICE
مفت کال کریں 0800-32532
یا خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

مفت کال کریں 0800-32532

یا خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان

یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com